BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

## BÓNG CHUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

## BÓNG CHUYỀN

*(Tái bản lần thứ tư)*

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

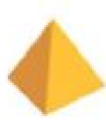
# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Hình vẽ phân tích kĩ thuật của quyển sách này được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (người thuận tay trái thực hiện ngược lại).

| | |
|---|---|
| **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT** | Cụ thể hoá mục tiêu bài học và các yêu cầu về năng lực, phẩm chất mà các em cần đạt được. |
| **MỞ ĐẦU** | Gồm các động tác khởi động, các hoạt động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học. |
| **KIẾN THỨC MỚI** | Cung cấp các kiến thức, kĩ năng thực hiện các kĩ thuật động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu. |
| **LUYỆN TẬP** | Hình thành và củng cố các kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng. |
| **VẬN DỤNG** | Ôn tập và vận dụng các kiến thức, kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống. |

# QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

| | |
|---|---|
| ➡ | Thứ tự thực hiện các động tác |
| ——→ | Hướng chuyển động của cơ thể |
| - - - - → | Đường di chuyển của người |
| -·-·-·-→ | Đường di chuyển của dụng cụ |
| H | Hình |
| | Quả bóng chuyền |
| | Người chơi |
|  | Người điều khiển |

***Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!***

# *Lời nói đầu*

*Các em thân mến!*

Trên tinh thần đổi mới Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất nhằm góp phần hình thành và phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực, chúng tôi hân hạnh được gửi đến các em học sinh quyển sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Đây là một trong những môn thể thao được nhiều học sinh ưa thích và lựa chọn để học tập trong chương trình tự chọn của môn Giáo dục thể chất dành cho cấp Trung học phổ thông.

Nội dung chủ yếu của sách nhằm trang bị cho người học những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động thể thao và phát triển các tố chất thể lực.

Với quan điểm biên soạn theo hướng mở, phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, nội dung sách tạo điều kiện để các em được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường.

Cùng với những hình ảnh minh hoạ sinh động, các bài tập đa dạng, phù hợp và cách diễn đạt ngắn gọn, dễ hiểu, sách sẽ giúp các em tăng thêm sự hứng thú, nhanh chóng tiếp thu nội dung và các kĩ thuật động tác trong bài học.

Hi vọng quyển sách sẽ mang lại cho các em niềm yêu thích đối với môn Bóng chuyền trong chương trình học tập môn thể thao tự chọn của nhà trường.

Trân trọng!

**NHÓM TÁC GIẢ**

*Phần một*

# KIẾN THỨC CHUNG

## Chủ đề

# SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

**MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

– Nhận biết được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng hợp lí để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được tầm quan trọng của dinh dưỡng và yếu tố tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

**KIẾN THỨC MỚI**

## I. Khái niệm về sức khoẻ

Sức khoẻ được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì (theo Tổ chức Y tế Thế giới, World Health Organization – WHO), trong đó:

– Về sức khoẻ tinh thần: Có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn, mệt mỏi trong cuộc sống.

– Về sức khoẻ thể chất: Có sự dẻo dai, khoẻ mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.

– Về sức khoẻ xã hội: Có các mối quan hệ bạn bè, hoà nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.

Để có một sức khoẻ tốt, chúng ta cần:

– Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.

– Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.

– Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.

## II. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao

Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... để nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất. Việc sử dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện như tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,... giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khoẻ.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi trường ánh sáng, không khí, nước khác nhau giúp cho hệ thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, phòng chống được các bệnh thường gặp như cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió. Như vậy, các yếu tố thiên nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khoẻ, nâng cao năng lực hoạt động. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể và mức độ cần được tăng lên một cách từ từ.

### 1. Tắm nắng

Tắm nắng là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Luyện tập tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gay gắt và khi ánh nắng đã quá yếu (chỉ nên tắm nắng vào buổi sáng từ 6 – 8 giờ sáng, tránh tắm nắng quá 30 phút). Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng bằng vận động (tập luyện thể dục thể thao dưới nắng).

Việc thường xuyên tắm nắng hợp lí và thời gian thích hợp giúp cơ thể hấp thụ tốt calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khoẻ, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.

### 2. Tắm không khí

Tắm không khí chủ yếu là lợi dụng sự kích thích của nhiệt độ môi trường tác động vào cơ thể. Đây cũng là một phương pháp luyện tập đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân bãi hay vị trí tập luyện.

Có nhiều cách thức luyện tập tắm không khí như tăng thời gian vận động ngoài trời, ngủ ở ngoài trời, các hoạt động dã ngoại,... Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng.

Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, lúc đầu tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó tăng thêm 5 phút mỗi tuần nhưng tối đa không quá 2 giờ. Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm rồi đến không khí lạnh vừa, sau đó đến không khí lạnh.

Khi luyện tập tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục sáng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### 3. Tắm nước

Trong điều kiện thời tiết, khí hậu gió mùa của nước ta thì việc tắm nước là khá phổ biến và đã ăn sâu vào đời sống hằng ngày. Tắm nước còn được xem là một sinh hoạt định kì thường nhật của con người, mỗi mùa, mỗi lứa tuổi cần có chế độ, cách thức thực hiện để bảo đảm sức khoẻ.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể bởi vì nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí từ 25 – 28 lần, sự kích thích của nước lạnh vào da sẽ làm các mạch máu co giãn, kích thích sự điều tiết ở thần kinh trung ương, từ đó giúp cơ thể thích ứng được với sự thay đổi của môi trường tự nhiên, nâng cao khả năng đề kháng của cơ thể để chống chọi với bệnh tật được tốt hơn.

Mỗi lần tắm nước chỉ khoảng từ 10 đến 15 phút với nhiệt độ vừa phải (từ 24 – 30 °C) được cho là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khoẻ.

Trong tập luyện các môn thể thao, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên như trên để rèn luyện sức khoẻ, chúng ta cũng cần đảm bảo tốt vệ sinh môi trường trong tập luyện. Khi tập ngoài trời nên chọn nơi tập luyện thoáng mát, không khí trong lành, sân bãi dụng cụ sạch sẽ, an toàn,... Nếu tiến hành tập luyện trong phòng cần chú ý hệ thống thông gió thông thoáng, sân bãi bằng phẳng, sạch sẽ trang thiết bị đầy đủ, an toàn. Có như vậy, việc tập luyện sẽ mang lại hiệu quả cao.

## III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

### 1. Vai trò của dinh dưỡng

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống. Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày.

Học sinh độ tuổi trung học phổ thông (16 – 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi trẻ vị thành niên. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, vì lứa tuổi này phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm, sinh lí, nội tiết, sinh dục,... do đó cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như: chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng,...

*a. Chất bột đường:* Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 – 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thức ăn chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 – 400 g mỗi ngày.

*Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc*

*b. Chất béo:* Là nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...

***Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo***

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15 – 25 g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 – 50 g mỗi ngày.

*c. Chất đạm:* Là thành phần cấu trúc cơ bản, nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 – 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thu vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.

***Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm***

*d. Vi chất dinh dưỡng:* Bao gồm các loại vitamin (vitamin A, C, E, K,...) và các khoáng chất (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các khoáng chất trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

***Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể***

– Vitamin A giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...

– Vitamin C là chất chống oxi hoá, tham gia vào các phản ứng oxi hoá – khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

– Vitamin E bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxi hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxi hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các khoáng chất thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcium),...

*e. Chất xơ:* Là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hằng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thu các dưỡng chất cần thiết.

***Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả***

## 2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.

Vấn đề sử dụng quá nhiều hay quá ít hay thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khoẻ và hạn chế sự phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh tật, chẳng hạn còi xương, béo phì, cao huyết áp, bệnh tim,...

***Hình 6. Tháp dinh dưỡng***
(Nguồn tham khảo: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Trong hoạt động thể dục thể thao, để có kết quả tập luyện và thi đấu tốt, ngoài việc thường xuyên luyện tập, các em cần có chế độ dinh dưỡng hợp lí nhằm tăng khả năng hồi phục, giúp cơ thể luôn được khoẻ mạnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí cần có sự cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, khoáng chất, chất xơ,...

### VẬN DỤNG

**1.** Sức khoẻ là gì?

**2.** Hãy tìm hiểu và trao đổi với bạn bè để hiểu rõ ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

**3.** Có nên tắm ngay sau khi kết thúc tập luyện? Tắm nước với nhiệt độ bao nhiêu được cho là phù hợp với mọi người?

**4.** Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn là những chất nào?

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

*Phần hai*

# THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN

## Chủ đề 1

# SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

## Bài 1

# SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

**MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

– Hiểu được sơ giản lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và tại Việt Nam.

– Tự giác tìm hiểu, trao đổi và giúp đỡ bạn cùng học có hiểu biết sơ giản về lịch sử phát triển môn Bóng chuyền.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

**KIẾN THỨC MỚI**

## I. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới

### *1. Lịch sử hình thành môn Bóng chuyền*

Môn thể thao Bóng chuyền ra đời ở Mỹ (Hoa Kì) vào khoảng năm 1895 do một giáo viên thể dục tên là William G. Morgan nghĩ ra với tên gọi ban đầu là Mintonette. Thời điểm đó, với luật chơi đơn giản, nó được xem như là một trò chơi vận động nhẹ nhàng cho học sinh. Đến năm 1896, cái tên Mintonette đã được đổi thành Volleyball (Bóng chuyền). Môn thể thao này tiếp tục phát triển ở Bắc Mỹ và nhanh chóng lan rộng ra các khu vực khác trên toàn thế giới. Trải qua nhiều năm, các luật chơi do Morgan thiết lập đã được điều chỉnh để thuận lợi nhất cho người chơi. Sau hơn 125 năm phát triển, từ một hình thức chơi đơn giản, Bóng chuyền ngày nay đã trở thành một môn thể thao hoàn chỉnh cả về nội dung và hình thức thi đấu.

***William G. Morgan (1870 – 1942)***
(Nguồn: FIVB)

### *2. Lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới*

Cùng với sự thu hút, hấp dẫn và phát triển rộng rãi của môn Bóng chuyền, một cơ quan điều hành quốc tế cho môn Bóng chuyền đã được thành lập vào năm 1947. Tháng 4/1947, đại biểu của 14 nước gồm: Bỉ, Brazil, Tiệp Khắc (Cộng hoà Czech cũ), Ai Cập, Pháp, Hà Lan, Hungari, Italia, Ba Lan, Bồ Đào Nha, Romania, Uruguay, Mỹ và Nam Tư (gồm các nước Cộng hoà Bosnia-Hercegovina, Croatia, Macedonia, Montenegro, Serbia và Slovenia ngày nay) đã gặp nhau tại thủ đô Paris (Pháp) để tiến hành thành lập Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế (Fédération Internationale de Volleyball, viết tắt là FIVB). Ở hội nghị này, ông Paul Libaud (người Pháp) được bầu làm Chủ tịch đầu tiên của FIVB.

Tháng 10/1949 Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế đã tổ chức Giải vô địch thế giới Bóng chuyền nam và Giải vô địch châu Âu Bóng chuyền nữ, tổ chức lần đầu tiên tại Praha, Tiệp Khắc (Cộng hoà Czech cũ). Hai đội Bóng chuyền nam, nữ Liên Xô cũ đã giành được chức vô địch.

Sự ra đời của Giải vô địch Bóng chuyền thế giới vào năm 1949 dành cho nam và vào năm 1952 dành cho nữ đã tạo cơ sở cho sự phát triển mạnh mẽ của môn thể thao này cho đến thế kỉ XXI.

Năm 1964, lần đầu tiên môn Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Thế vận hội Olympic tại Tokyo (Nhật Bản). Đây là cột mốc quan trọng đánh dấu sự phát triển phổ biến của trò chơi trên phạm vi toàn thế giới.

Từ năm 1964 đến nay, trước yêu cầu phát triển của môn thể thao phạm vi toàn cầu, Bóng chuyền đã có nhiều thay đổi về luật lệ, cũng như chiến thuật thi đấu của vận động viên không ngừng phát triển và hoàn thiện. Chính những điều này đã làm tăng tính hấp dẫn cho môn Bóng chuyền cũng như khích lệ sự xuất hiện của nhiều vận động viên ưu tú và các đội mạnh trên thế giới.

Các đội tuyển Bóng chuyền nữ có thành tích thi đấu được xếp hàng đầu trên thế giới những năm gần đây là đội tuyển của các nước Trung Quốc, Mỹ, Brazil, Italia,... Các đội nam là đội tuyển của các nước Brazil, Mỹ, Ba Lan, Nga,...

Bóng chuyền hiện là một trong năm môn thể thao quốc tế lớn. FIVB là liên đoàn thể thao quốc tế lớn nhất trên thế giới với 222 liên đoàn quốc gia trực thuộc, trụ sở chính đặt tại thành phố Lausanne, Thuỵ Sĩ.

Tổ chức FIVB hiện nay bao gồm 5 liên đoàn châu lục: Liên đoàn Bóng chuyền châu Á (bao gồm cả châu Đại Dương) (Asian Volleyball Confederation, AVC), Liên đoàn Bóng chuyền Nam Mỹ (Confederación Sudamericana de Voleibol, CSV), Liên đoàn Bóng chuyền châu Phi (Confédération Africaine de Volleyball, CAVB), Liên đoàn Bóng chuyền châu Âu (Confédération Européenne de Volleyball, CEV), Liên đoàn Bóng chuyền Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Caribbean (North, Central America and Caribbean Volleyball Confederation, NORCECA).

Hoạt động chính của FIVB là hoạch định và tổ chức các sự kiện Bóng chuyền. Một số giải đấu chính do FIVB tổ chức như Thế vận hội Olympic, Giải vô địch Bóng chuyền thế giới, Giải Cup thế giới, Giải vô địch trẻ thế giới, Giải vô địch các châu lục,...

## II. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền ở Việt Nam

Theo các nhà nghiên cứu, Bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam khoảng năm 1920 – 1922, được du nhập vào nước ta bằng nhiều con đường khác nhau. Thời kì đầu, môn Bóng chuyền chỉ phổ biến trong giới học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố khác.

Năm 1927, trận thi đấu Bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa ở Hải Phòng và Hà Nội.

Năm 1928, giải Bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở miền Bắc giữa 2 đội, một đội người Việt Nam và một đội người Pháp.

Sau tháng 8/1945, cùng với sự phát triển của phong trào thể dục thể thao nói chung, môn Bóng chuyền cũng từng bước mở rộng tới các vùng và mọi miền trong cả nước, với số lượng người tham gia đông đảo hơn.

Năm 1956, Hội Bóng chuyền Việt Nam được thành lập nhằm quản lí và có kế hoạch phát triển Bóng chuyền sâu rộng trong quần chúng, nâng cao thành tích cho các đội tuyển Bóng chuyền Việt Nam.

Tháng 3/1957, giải Bóng chuyền toàn miền Bắc lần thứ nhất được tổ chức dưới sự chỉ đạo trực tiếp của Hội Bóng chuyền Việt Nam và Ủy ban Thể dục Thể thao Trung ương.

Tháng 10/1957, đội tuyển Bóng chuyền Việt Nam được thành lập, tham dự giải đấu của 4 nước gồm Việt Nam, Trung Quốc, Triều Tiên và Mông Cổ tại thủ đô Bình Nhưỡng, Cộng hoà Dân chủ Nhân dân Triều Tiên.

Năm 1963, đội tuyển Bóng chuyền nước ta tham gia đại hội GANEFO lần I tại Indonesia và xếp hạng 5 (hạng nhất thuộc về Cộng hoà Dân chủ Nhân dân Triều Tiên).

Giai đoạn 1954 – 1974, được sự quan tâm lãnh đạo của Nhà nước về phong trào thể dục thể thao nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng, phong trào quần chúng tham gia tập luyện Bóng chuyền đã được phát triển khá nhanh chóng và lan rộng khắp từ thành thị đến nông thôn. Tính đến năm 1964, toàn miền Bắc có tới 20 000 đội Bóng chuyền nam, nữ, trong đó có 13 đội hạng A nam và 13 đội hạng A nữ (2 đội Bóng chuyền nam, nữ Trường Đại học Bách khoa Hà Nội – nay là Đại học Bách khoa Hà Nội).

Năm 1966, đội tuyển Bóng chuyền nam và nữ Việt Nam đã tham gia Đại hội GANEFO châu Á lần II tại Cambodia và xếp thứ 3.

Năm 1968, giải vô địch toàn miền Bắc có 14 đội hạng A nam và 13 đội hạng A nữ tham gia. Tham gia giải lần này còn có đội tuyển của các trường: đội tuyển nam, nữ Trường Đại học Mỏ-Địa chất, đội tuyển nam Trường Đại học Bách khoa Hà Nội (nay là Đại học Bách khoa Hà Nội), Trường Cán bộ Thể dục thể thao Trung ương (nay là Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh),...

Từ năm 1975 đến nay, đất nước hoà bình, thống nhất, đã tạo cơ hội thuận lợi để phong trào Bóng chuyền phát triển rộng khắp đất nước. Hằng năm, từ cơ sở đến trung ương đều tổ chức các giải Bóng chuyền cho các đối tượng ở hầu hết các tỉnh, thành, ngành. Số đội tham gia thi đấu ngày càng tăng, trình độ chuyên môn của vận động viên và các đội cũng không ngừng được nâng cao.

Năm 1979, lần đầu tiên tổ chức Giải vô địch Bóng chuyền toàn quốc, đội Bộ tư lệnh Biên phòng giành chức vô địch.

Tháng 8/1991, tại Hà Nội, Đại hội Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam lần II đã quyết định đổi tên Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federation of Vietnam, VFV) nhằm thống nhất tổ chức, xây dựng và phát triển phong trào Bóng chuyền cả nước. Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC.

Từ năm 1990 đến nay, phong trào Bóng chuyền nước ta phát triển mạnh mẽ trên phạm vi toàn quốc, các giải đấu hạng A, đội mạnh quốc gia do Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam tổ chức luôn được sự quan tâm, cổ vũ đông đảo của quần chúng. Các đội tuyển Bóng chuyền nữ có thành tích thi đấu được xếp hàng đầu quốc gia những năm gần đây là các đội Bộ Tư lệnh Thông tin, VTV-Bình Điền-Long An, Ngân hàng Công thương Việt Nam,... Ở các đội tuyển nam là đội Thành phố Hồ Chí Minh, Sanest Khánh Hoà, Tràng An-Ninh Bình, Thể công, Biên phòng,... Cùng với các môn thể thao khác, Bóng chuyền là một trong những môn thể thao hấp dẫn được đưa vào nội dung thi đấu chính thức của Hội khoẻ Phù Đổng các cấp và được đông đảo học sinh tham gia tập luyện thường xuyên.

Cùng hoà nhập với phong trào thể thao quốc tế, trong những năm gần đây, Việt Nam đã tổ chức thành công nhiều giải thi đấu Bóng chuyền quốc tế và khu vực. Các đội tuyển Bóng chuyền nam và nữ nước ta luôn được đánh giá là có khả năng phát triển cao trong khu vực Đông Nam Á và châu Á.

## VẬN DỤNG

**1.** Môn Bóng chuyền ra đời như thế nào?

**2.** Tên gọi bằng tiếng Anh của môn Bóng chuyền là Volleyball có gợi ý gì cho các em về cách chơi của môn Bóng chuyền không?

**3.** Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế và Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là gì?

**4.** Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa thế nào đối với sự phát triển của môn Bóng chuyền?

# Bài 2 MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

*(Trích Luật Bóng chuyền của FIVB năm 2021)*

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu biết một số điều luật cơ bản về môn Bóng chuyền.

– Vận dụng được những điều luật đã học vào trong tập luyện và thi đấu.

– Hợp tác, trao đổi với bạn để hiểu về các điều luật.

## KIẾN THỨC MỚI

Bóng chuyền là môn thể thao thi đấu giữa hai đội chơi trên một sân có lưới phân cách ở giữa. Mục đích trò chơi là đánh bóng qua trên lưới sao cho bóng chạm sân đối phương và ngăn không cho đối phương làm tương tự như vậy với mình. Mỗi đội được chạm bóng 3 lần để đưa bóng sang sân đối phương (không kể lần chắn bóng).

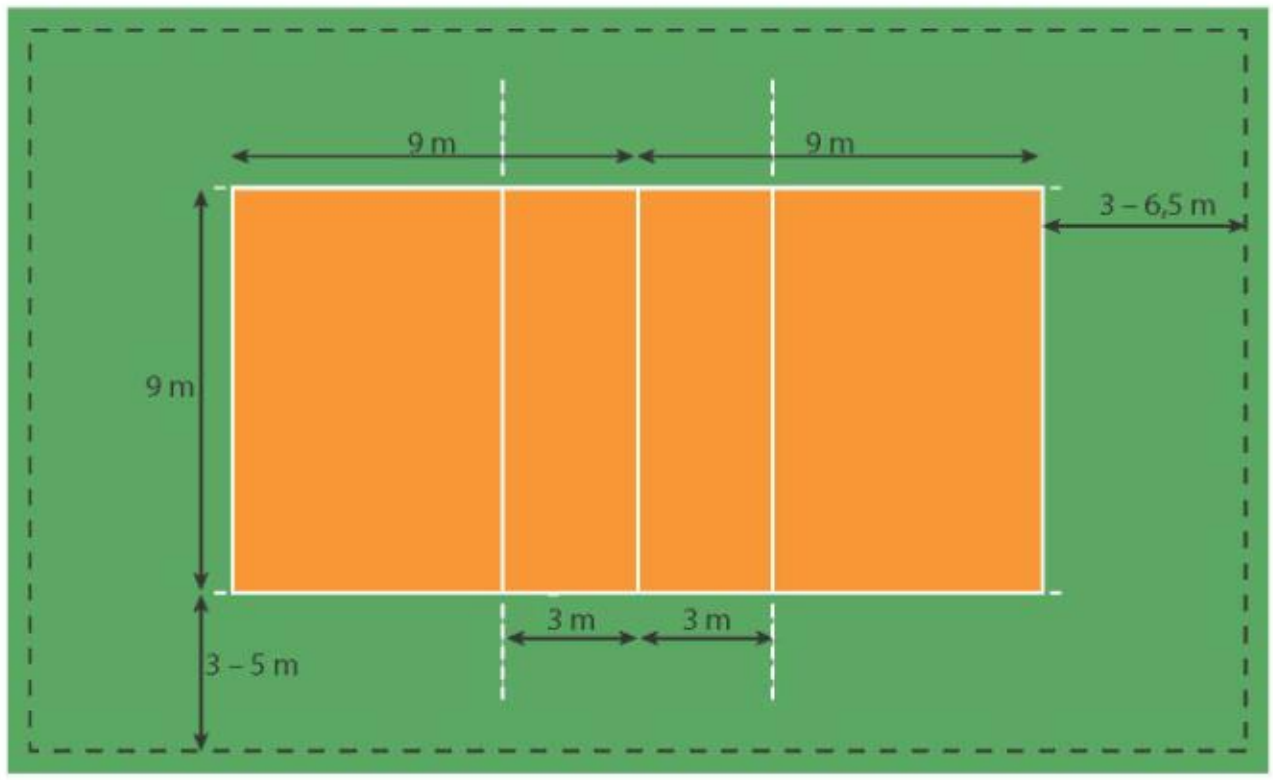
Bóng vào cuộc bằng phát bóng do vận động viên phát bóng qua lưới sang sân đối phương. Một pha bóng chỉ kết thúc khi bóng chạm sân đấu, ra ngoài hoặc một đội bị phạm lỗi.

Trong Bóng chuyền, đội thắng mỗi pha bóng được một điểm. Khi đội đỡ phát bóng thắng một pha bóng, đội đó ghi được một điểm đồng thời giành được quyền phát bóng và các vận động viên đội đó thực hiện di chuyển xoay vòng một vị trí theo chiều kim đồng hồ.

## I. SÂN TẬP, DỤNG CỤ

### 1. Sân thi đấu (Điều 1)

Khu vực sân đấu gồm sân thi đấu và khu tự do. Sân thi đấu Bóng chuyền có hình chữ nhật và đối xứng, kích thước 18 m × 9 m, xung quanh là khu tự do rộng tối thiểu 3 m về tất cả mọi phía. Khoảng không tự do là khoảng không gian trên khu sân đấu mà không có vật cản nào, có chiều cao tối thiểu 7 m tính từ mặt sân (H.1).



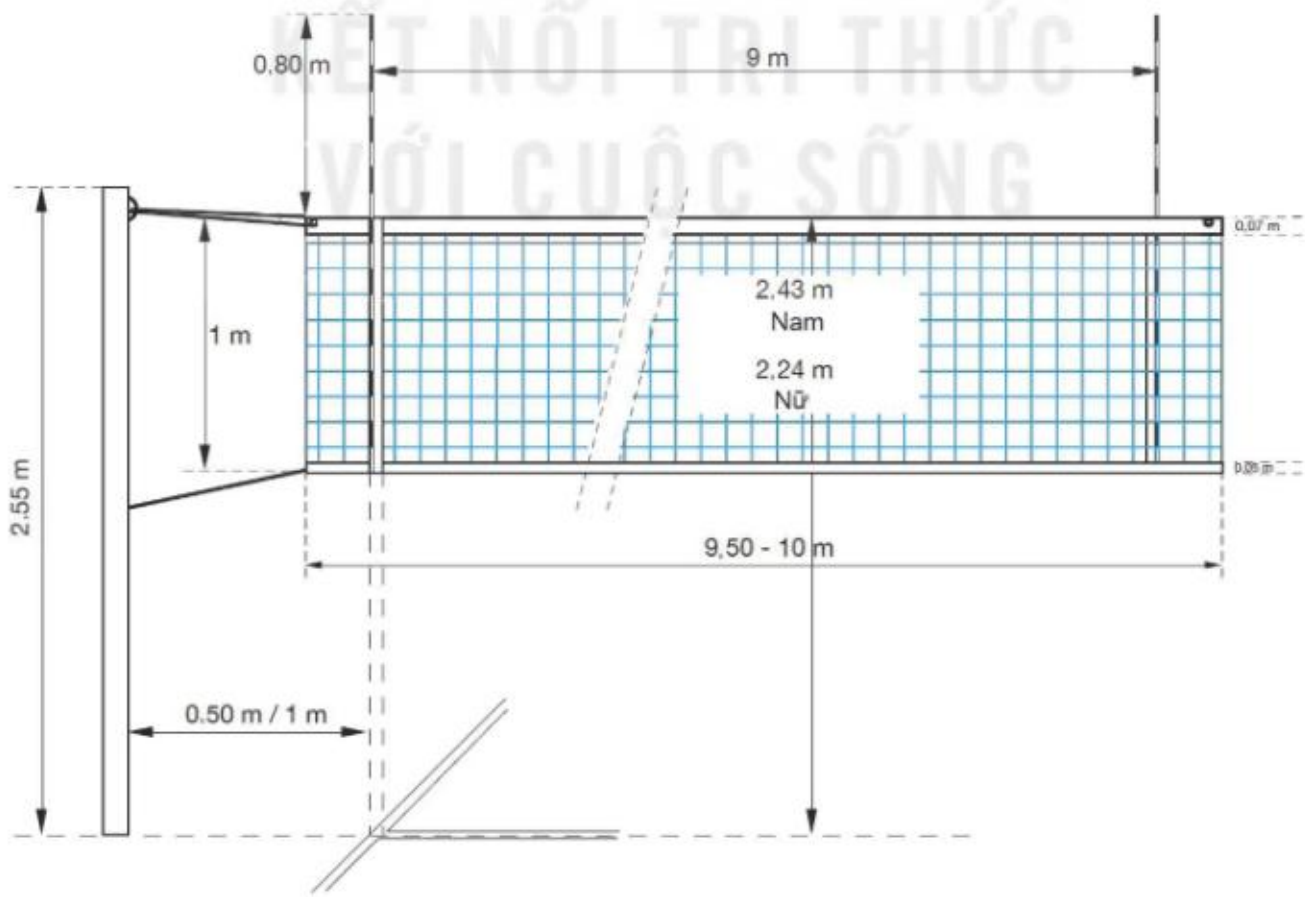

*Hình 1. Kích thước quy chuẩn của sân bóng chuyền*

## 2. Lưới (Điều 2)

Lưới được căng ngang trên đường giữa sân. Chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43 m và của nữ là 2,24 m.

Hai băng giới hạn màu trắng dài 1 m, rộng 5 cm đặt ở hai bên đầu lưới thẳng góc với giao điểm của đường biên dọc và đường giữa sân. Băng giới hạn là một phần của lưới.

Hai cột giới hạn (Ăng-ten) đường kính 10 mm dài 1,8 m đặt đối nhau ở hai bên lưới, được buộc chặt sát với mép ngoài mỗi băng giới hạn. Phần cột giới hạn cao hơn lưới 80 cm, được sơn xen kẽ các đoạn màu tương phản nhau, mỗi đoạn dài 10 cm. Cột giới hạn là một phần của lưới và giới hạn 2 bên của khoảng không gian bóng qua trên lưới (H.2).




*Hình 2. Kích thước quy chuẩn của lưới bóng chuyền*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### 3. Các tiêu chuẩn của bóng (Điều 3)

Bóng phải là hình cầu tròn, làm bằng da mềm hoặc da tổng hợp, trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự. Màu sắc của bóng phải sáng đồng màu, hoặc phối hợp các màu.

Chu vi của bóng: 65 – 67 cm, khối lượng của bóng là 260 – 280 g. Áp lực bên trong của bóng: từ 0,30 đến 0,325 kg/cm$^2$.

## II. CÁCH TÍNH ĐIỂM VÀ TỔ CHỨC TRẬN ĐẤU

### 1. Được một điểm, thắng một hiệp, thắng trận đấu (Điều 6)

#### 1.1. Được một điểm

Đội ghi được một điểm khi:

– Đưa bóng chạm sân đối phương.

– Do đội đối phương phạm lỗi.

– Đội đối phương bị phạt.

#### 1.2. Thắng một hiệp

Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5 – hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hoà 24 – 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 – 24, 27 – 25,...).

#### 1.3. Thắng trận đấu

Đội thắng trận là đội thắng 3 hiệp đấu. Trong trường hợp hoà 2 – 2, hiệp quyết định (hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm.

### 2. Tổ chức trận đấu (Điều 7)

#### 2.1. Bốc thăm

Trước trận đấu, trọng tài thứ nhất cho bốc thăm để chọn quyền ưu tiên đội nào phát bóng trước và đội nào chọn sân ở hiệp thứ nhất. Nếu thi đấu hiệp thứ 5 (hiệp quyết định), phải tiến hành bốc thăm lại.

#### 2.2. Đội hình thi đấu của đội

Mỗi đội phải luôn có 6 cầu thủ khi thi đấu. Đội hình thi đấu ban đầu chỉ rõ trật tự xoay vòng của các cầu thủ trên sân. Trật tự này phải giữ đúng suốt hiệp đấu.

#### 2.3. Vị trí (H.3)

– Tại thời điểm vận động viên phát bóng đánh bóng đi thì trừ vận động viên này, các cầu thủ của mỗi đội phải đứng đúng vị trí trên sân mình theo đúng trật tự xoay vòng.

– Vị trí của các vận động viên được xác định theo thứ tự như sau:

+ Ba vận động viên đứng dọc theo lưới là những vận động viên hàng trước: vị trí số 4 (trước bên trái), số 3 (trước giữa) và số 2 (trước bên phải).

+ Ba vận động viên còn lại là các vận động viên hàng sau: Vị trí số 5 (sau trái), số 6 (ở sau giữa) và 1 (sau bên phải).

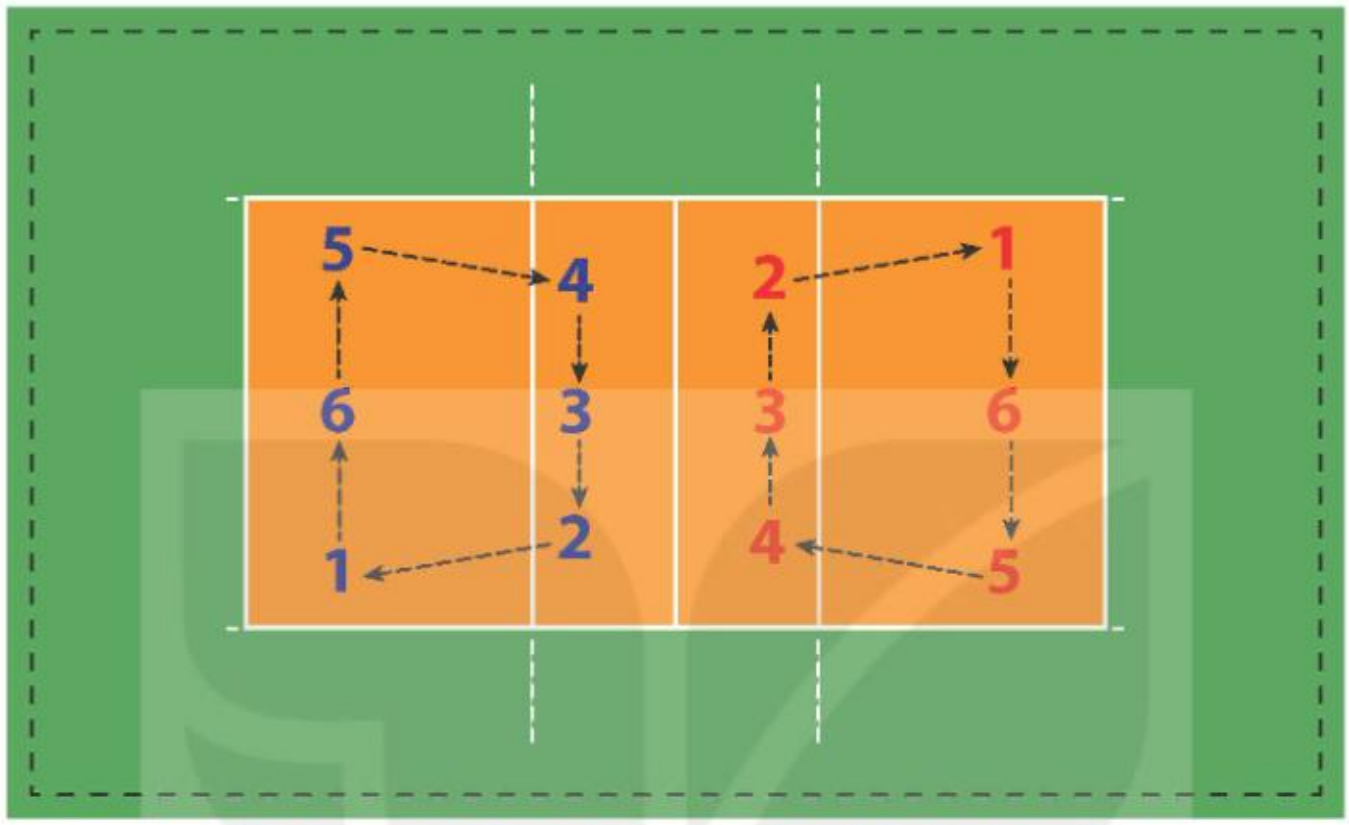
– Xác định và kiểm tra vị trí các vận động viên bằng vị trí bàn chân chạm đất.

– Sau khi bóng đã phát đi, các vận động viên có thể di chuyển và đứng ở bất kì vị trí nào trên sân của mình và khu tự do.

### 2.4. Xoay vòng (H.3)

Thứ tự xoay vòng theo đội hình đăng kí đầu mỗi hiệp, căn cứ theo đó để kiểm tra trật tự phát bóng và vị trí các vận động viên trong suốt hiệp đấu.

Khi đội đỡ phát bóng giành được quyền phát bóng, các vận động viên của đội phải xoay một vị trí theo chiều kim đồng hồ: Vận động viên ở vị trí số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng, vận động viên ở vị trí số 1 chuyển sang vị trí số 6,...




*Hình 3. Vị trí và trật tự xoay vòng của các cầu thủ*

## III. CÁCH THỨC ĐÁNH BÓNG (Điều 9)

Mỗi đội phải thi đấu trong khu vực sân đấu và phần không gian của mình. Tuy nhiên, có thể cứu bóng từ ngoài khu tự do.

### 1. Số lần chạm bóng của đội

– Một đội có quyền chạm bóng tối đa 3 lần (không kể chắn bóng) để đưa bóng sang sân đối phương.

– Chạm bóng liên tiếp: Một vận động viên không được chạm bóng hai lần liên tiếp.

– Cùng chạm bóng: Hai hoặc ba vận động viên có thể chạm bóng trong cùng một thời điểm. Khi hai (hoặc ba) vận động viên trong đội cùng chạm bóng thì tính hai (hoặc ba) lần chạm bóng (trừ chắn bóng). Nếu các vận động viên cùng cố đánh bóng nhưng chỉ có một người chạm bóng thì tính một lần chạm.

– Hỗ trợ đánh bóng: Trong khu vực sân đấu, vận động viên không được phép nhận sự hỗ trợ của đồng đội hoặc bất cứ vật gì để giúp đánh bóng.

### 2. Tính chất của chạm bóng

Bóng phải được đánh đi không giữ lại, không ném. Bóng có thể nảy ra theo bất cứ hướng nào và có thể chạm nhiều phần trên cơ thể nhưng phải liền cùng một lúc.

### 3. Thứ tự phát bóng

Sau quả phát bóng đầu tiên của hiệp đấu, quyền phát bóng của cầu thủ được quyết định như sau:

+ Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng tiếp tục phát bóng.

+ Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, thì đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay vòng trước khi phát bóng, cầu thủ bên phải hàng trên chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

## IV. CÁC LỖI TRONG BÓNG CHUYỀN (Điều 6, Điều 7, Điều 8, Điều 9, Điều 11, Điều 12, Điều 13)

### 1. Cách thức xác nhận phạm lỗi

– Khi một đội có hành động đánh bóng sai luật hoặc phạm luật bằng hành động nào khác thì trọng tài thổi còi phạm lỗi, xét mức độ phạm lỗi và quyết định phạt theo luật.

– Nếu hai hay nhiều lỗi xảy ra liên tiếp thì chỉ tính lỗi đầu tiên.

– Nếu hai đội cùng lúc phạm hai hoặc nhiều lỗi thì xử hai đội cùng phạm lỗi và sẽ đánh lại pha bóng đó.

### 2. Lỗi sai vị trí

– Một đội phạm lỗi sai vị trí: Khi vào thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng có bất kì cầu thủ nào đứng không đúng vị trí.

– Nếu lỗi sai vị trí xảy ra lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi đúng lúc đánh phát bóng đi, thì phạt lỗi phát bóng trước lỗi sai vị trí.

– Nếu cầu thủ phát bóng phạm lỗi sau khi phát bóng và có lỗi sai vị trí thì bắt lỗi sai vị trí trước.

– Phạt lỗi sai vị trí như sau:

+ Đội phạm lỗi bị xử thua 1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương.

+ Các cầu thủ phải đứng lại đúng vị trí của mình.

### 3. Lỗi của cầu thủ ở lưới

– Cầu thủ chạm lưới giữa các cột ăng-ten trong hành động chơi bóng.

– Cầu thủ chạm bóng hoặc chạm đối phương ở không gian đối phương trước hoặc trong khi đối phương đánh bóng.

– Cầu thủ xâm nhập không gian dưới lưới của đối phương cản trở đối phương thi đấu.

– Toàn bộ bàn chân (hoặc cả hai bàn chân) của cầu thủ vượt sang sân đối phương.

– Nắm/ giữ trên lưới.

### 4. Lỗi khi đánh bóng

– Bốn lần chạm bóng: Mỗi đội chỉ được chạm bóng tối đa 3 lần, nếu thực hiện quá 3 lần chạm bóng, đội đó phạm lỗi.

– Chạm bóng liên tiếp (chạm bóng hai lần): Một cầu thủ đánh bóng hai lần liên tiếp hoặc bóng chạm lần lượt nhiều phần khác nhau của cơ thể.

– Giữ bóng (dính bóng): Bóng bị giữ lại hoặc ném đi, bóng nảy ra không rõ ràng sau khi chạm.

– Hỗ trợ đánh bóng: Một vận động viên trong khu vực sân đấu nhận sự hỗ trợ từ đồng đội hoặc bất kì vật gì để giúp đánh bóng.

## 5. Lỗi khi phát bóng

– Lỗi phát bóng: Các lỗi sau đây bị phạt đổi phát bóng kể cả khi đối phương sai vị trí.

+ Người phát bóng sai thứ tự phát bóng.

+ Người phát bóng không thực hiện đúng các điều kiện phát bóng.

– Lỗi sau khi phát bóng: Sau khi bóng được đánh đi đúng luật, quả phát đó phạm lỗi nếu:

+ Bóng phát chạm cầu thủ của đội phát bóng hoặc không hoàn toàn qua mặt phẳng thẳng đứng của không gian bóng qua trên lưới.

+ Bóng ra ngoài sân.

+ Bóng phát đi bay qua trên hàng rào che phát bóng.

## 6. Lỗi đánh bóng tấn công

– Đánh bóng ở không gian sân đối phương.

– Đánh bóng ra ngoài.

– Cầu thủ hàng sau hoàn thành đánh bóng tấn công ở khu trước, nếu thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

– Cầu thủ hoàn thành đập bóng tấn công quả bóng phát của đối phương khi bóng trong khu trước và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

– Cầu thủ Libero hoàn thành đánh bóng tấn công nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

– Cầu thủ hoàn thành đánh bóng tấn công cao hơn mép lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước chuyền bóng bằng các ngón của bàn tay.

## 7. Lỗi chắn bóng

– Cầu thủ chắn bóng chạm bóng ở không gian đối phương trước khi đối phương đập bóng.

– Cầu thủ hàng sau hay Libero (cầu thủ chuyên về phòng thủ, chỉ ở hàng sau) hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chắn bóng.

– Chắn quả phát bóng của đối phương.

– Bóng chạm tay chắn ra ngoài.

– Chắn bóng bên không gian đối phương từ ngoài cọc ăng-ten.

– Cầu thủ Libero nỗ lực chắn bóng cá nhân hoặc tham gia chắn tập thể.

**1.** Kích thước của sân và chiều cao của lưới thi đấu bóng chuyền cho nam, nữ là bao nhiêu?

**2.** Trận đấu chính thức của bóng chuyền có mấy hiệp? Điểm kết thúc của mỗi hiệp là bao nhiêu?

**3.** Khi nào phải thực hiện xoay vòng thứ tự phát bóng?

Chủ đề 2

# KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN

Bài 1

# KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật các tư thế chuẩn bị cơ bản trong môn Bóng chuyền.

– Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

– Vận dụng được các tư thế chuẩn bị trong tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu.

– Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

## MỞ ĐẦU

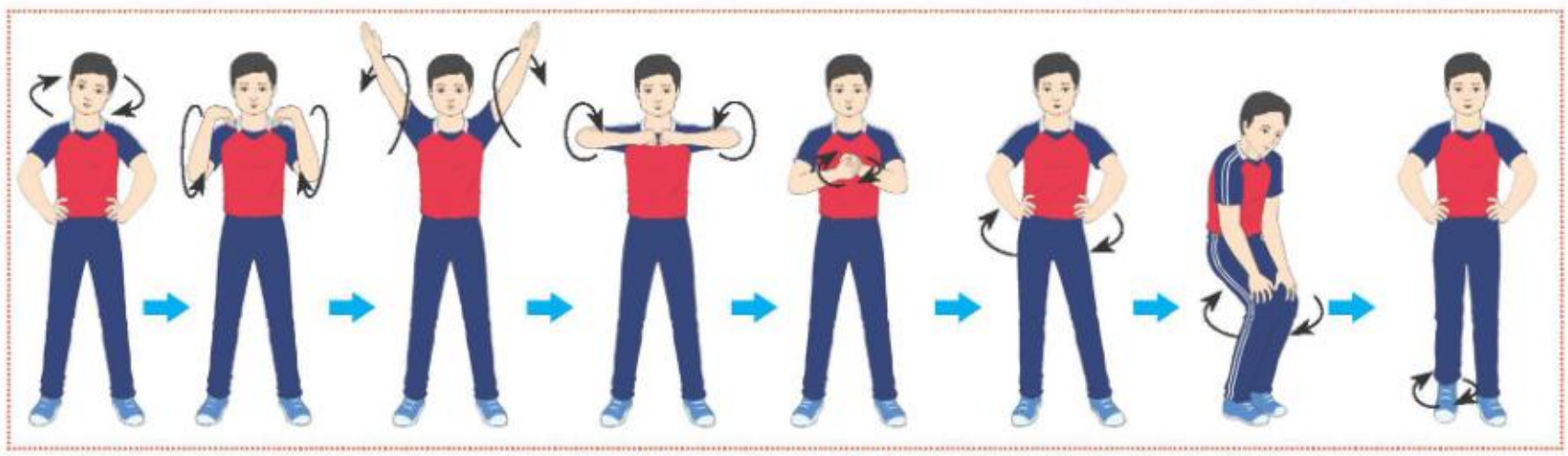
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### 1. Khởi động

#### Khởi động chung

– Xoay các khớp (H.1)

– Các động tác căng cơ (H.2)



*Hình 1. Xoay các khớp*

*Hình 2. Các động tác căng cơ*

**Khởi động chuyên môn**

– Các động tác di chuyển (H.3)

*Hình 3. Các động tác di chuyển*

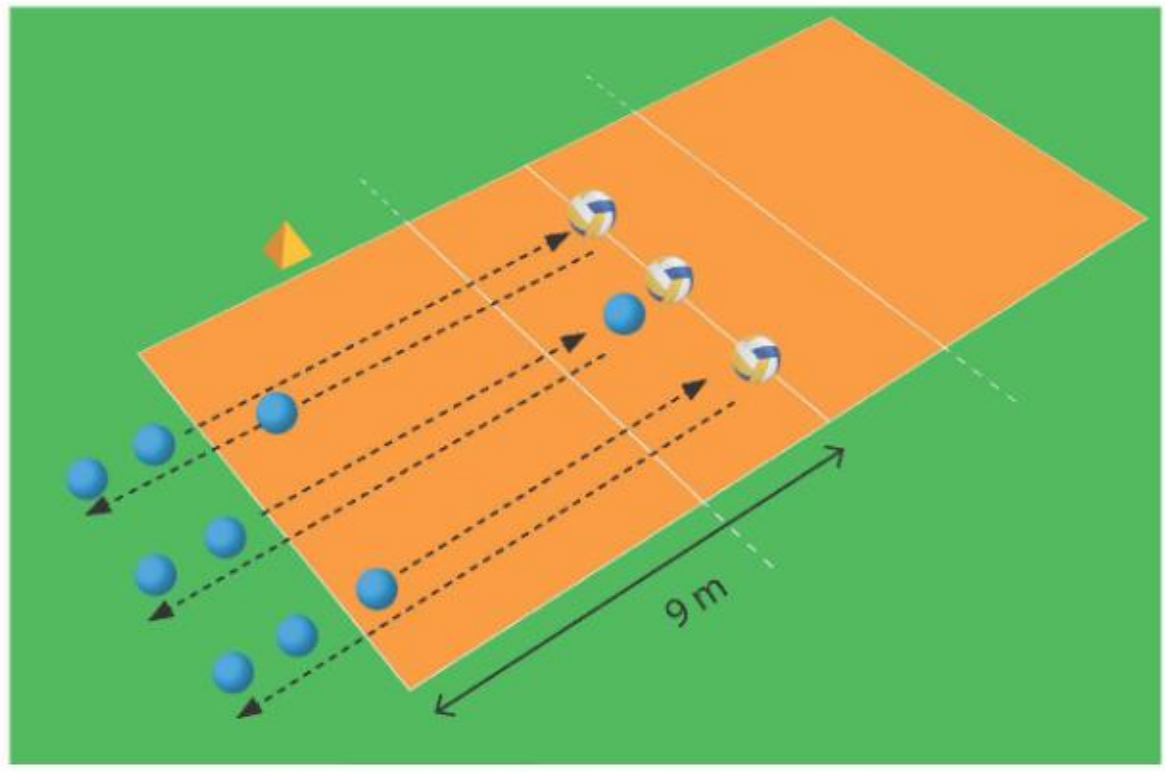
**2. Trò chơi hỗ trợ khởi động**

**CHẠY CHẠM BÓNG**

**Mục đích:** Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

**Dụng cụ:** Còi, bóng.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi), bạn đầu hàng chạy nhanh tới vạch giữa sân chạm bóng rồi chạy về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng (H.4).




*Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy chạm bóng*

## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tư thế chuẩn bị cao

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng 120° – 145° (H.5).

Tư thế chuẩn bị cao thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.

*Hình 5. Tư thế chuẩn bị cao*

### 2. Tư thế chuẩn bị trung bình

Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng 90° – 120°, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuỷu tự nhiên (H.6).

Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

*Hình 6. Tư thế chuẩn bị trung bình*

### 3. Tư thế chuẩn bị thấp

Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khuỵu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau (H.7).

Tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới, chủ yếu là chuẩn bị đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

*Hình 7. Tư thế chuẩn bị thấp*

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành tư thế chuẩn bị

**Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị**

Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo người chỉ huy (H.8).

*Hình 8. Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị*

### Bài tập 2: Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp (H.9).

*Hình 9. Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị*

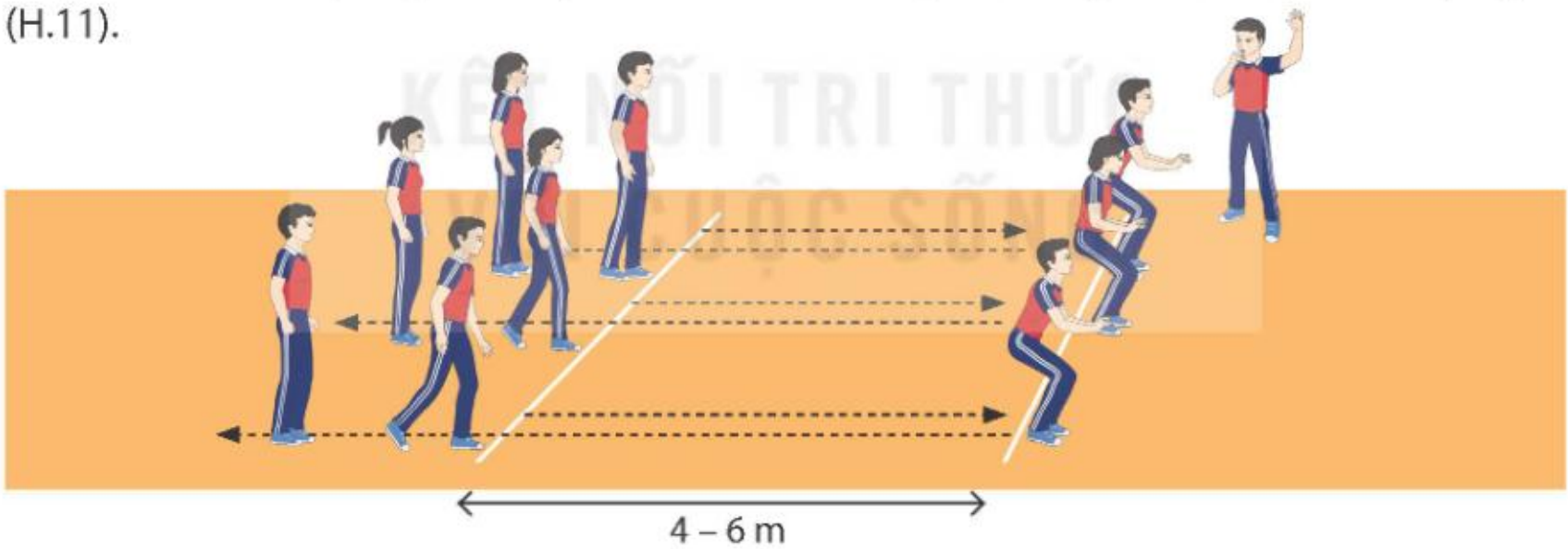
### Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Người tập chạy tại chỗ, khi có hiệu lệnh thì thực hiện lần lượt tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp (H.10).

*Hình 10. Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị*

### Bài tập 4: Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Khi có hiệu lệnh, người tập từ vạch xuất phát chạy lên vạch đích, khoảng cách di chuyển 4 – 6 m, thực hiện lần lượt các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo hiệu lệnh (H.11).




*Hình 11. Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị*

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để hình thành các tư thế chuẩn bị bằng các bài tập 2, 3.

### Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các tư thế chuẩn bị khi tham gia các bài tập 1, 2, 3.

### Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4.

### Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập cùng các bạn trong lớp đồng loạt thực hiện các bài tập 1, 2, 3.

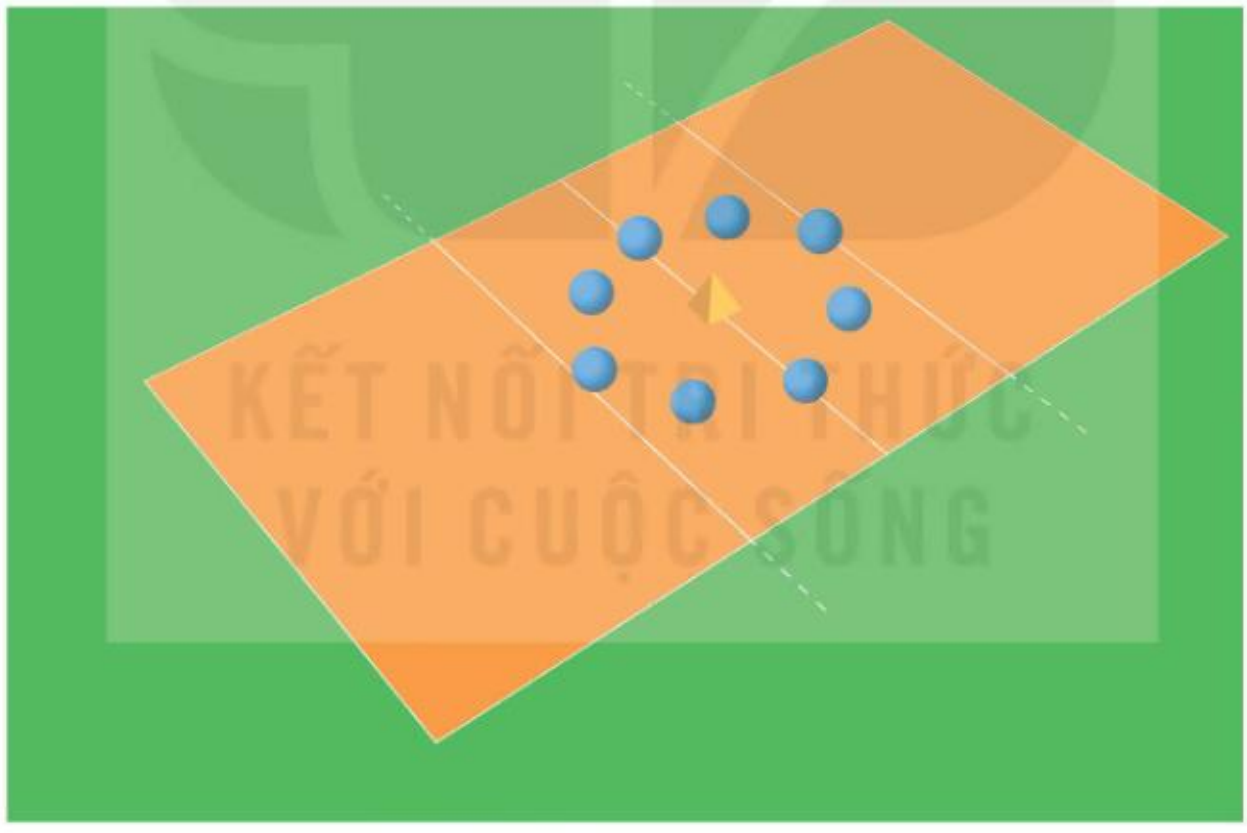
## ♦ Trò chơi bổ trợ tư thế chuẩn bị

### AI LÀM ĐÚNG

**Mục đích:** Củng cố lại tư thế chuẩn bị, tăng khả năng phản xạ.

**Dụng cụ:** Còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi xếp thành vòng tròn cách nhau 1 sải tay, mắt hướng về người điều khiển ở trung tâm. Người điều khiển quy ước hiệu lệnh thực hiện động tác: một tiếng còi là tư thế chuẩn bị cao, hai tiếng còi là tư thế chuẩn bị trung bình, ba tiếng còi là tư thế chuẩn bị thấp. Khi có hiệu lệnh, người chơi phải thực hiện đúng động tác tư thế chuẩn bị quy ước. Người chơi nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc (H.12).



*Hình 12. Sơ đồ trò chơi Ai làm đúng*

## VẬN DỤNG

**1.** Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng trong các tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?

**2.** Nêu sự khác biệt giữa góc độ khớp gối của các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.

**3.** Vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

# Bài 2 KĨ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn Bóng chuyền.

– Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện các bước di chuyển thông qua quan sát, nghe, tập luyện cùng bạn theo hướng dẫn của giáo viên.

– Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

– Tự giác, tích cực, hợp tác cùng bạn hoàn thành bài tập và tham gia các trò chơi vận động.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

– Căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang.

**Khởi động chuyên môn**

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

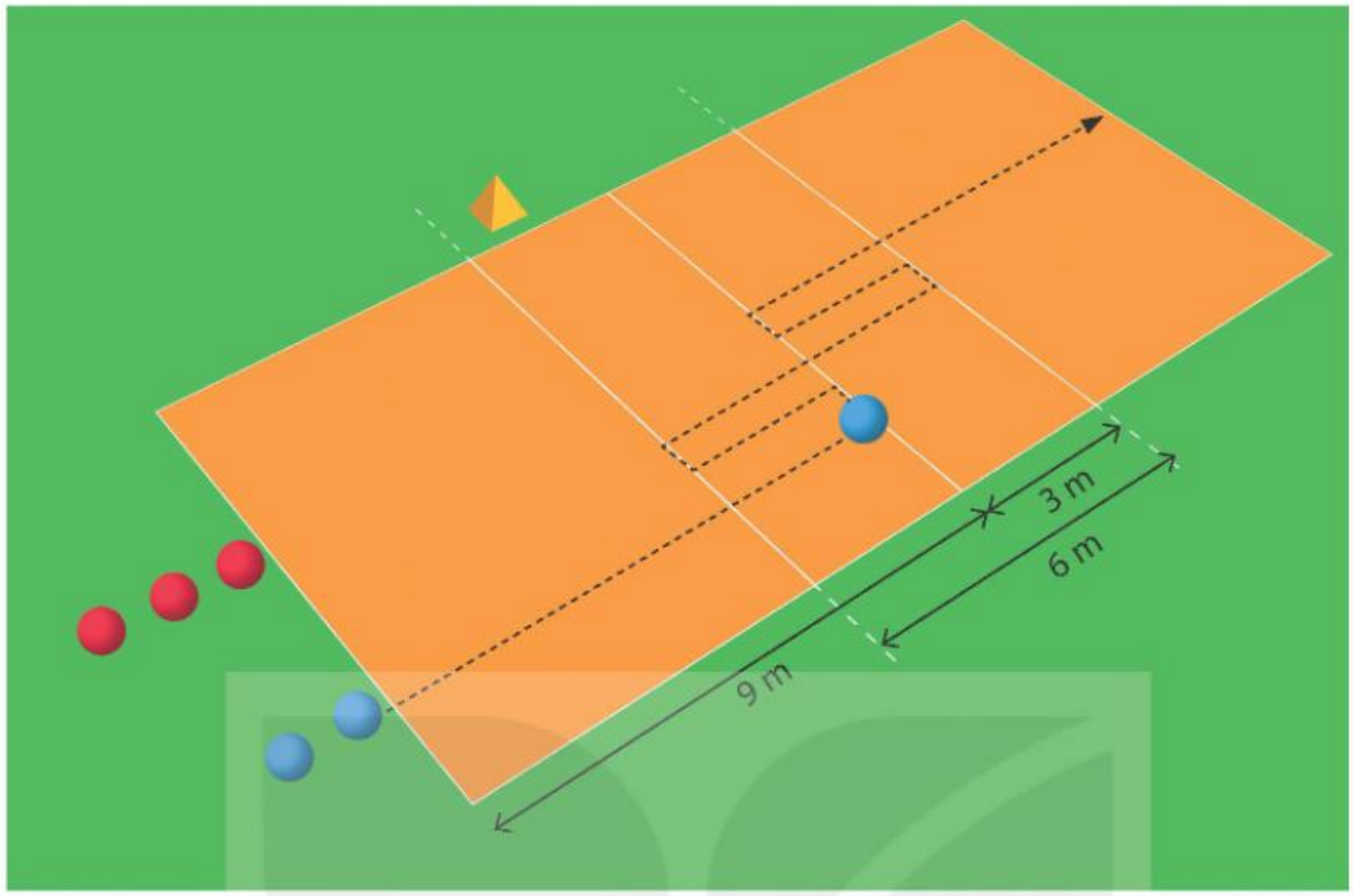
**CHẠY CHẠM VẠCH (CHẠY 9-3-6-3-9)**

**Mục đích:** Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

**Dụng cụ:** Còi.

**Thực hiện:** Chia số người chơi thành các đội, xếp thành hàng dọc đứng cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi chạy lên chạm các vạch theo thứ tự quy ước: vạch giữa sân – vạch 3 m – vạch 3 m sân đối diện – vạch giữa sân – vạch cuối sân đối diện. Lần lượt các thành viên trong đội thực hiện, đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất sẽ chiến thắng (H.13).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG




*Hình 13. Sơ đồ trò chơi Chạy chạm vạch (chạy 9-3-6-3-9)*

## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kĩ thuật bước thường

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Bước lần lượt từng chân ra trước hoặc lùi từng chân ra sau đến vị trí phù hợp.

**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo (H.14).

*Hình 14. Kĩ thuật bước thường*

## 2. Kĩ thuật bước lướt

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Chân cùng phía với hướng di chuyển bước về hướng cần di chuyển, chân còn lại theo đà bước lướt theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến vị trí phù hợp. Khi thực hiện động tác phải duy trì tư thế cơ bản và không thay đổi độ cao thân người (H.15).

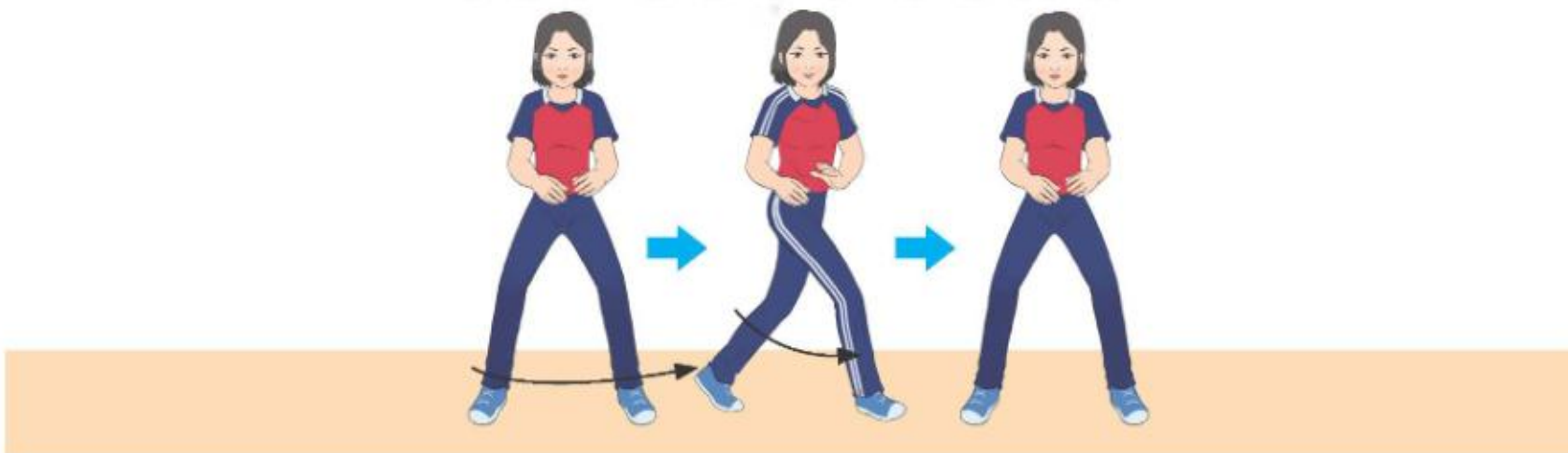
*Hình 15. Kĩ thuật bước lướt*

**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

## 3. Kĩ thuật bước chéo

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Khi di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản và ngược lại. Khi thực hiện hai chân bước chéo nhau (H.16).



*Hình 16. Kĩ thuật bước chéo*

**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

## 4. Kĩ thuật bước xoạc

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Chân cùng bên hướng di chuyển bước rộng, khi chân chạm mặt sân thì khuỵu gối, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập khớp gối (H.17).

*Hình 17. Kĩ thuật bước xoạc*

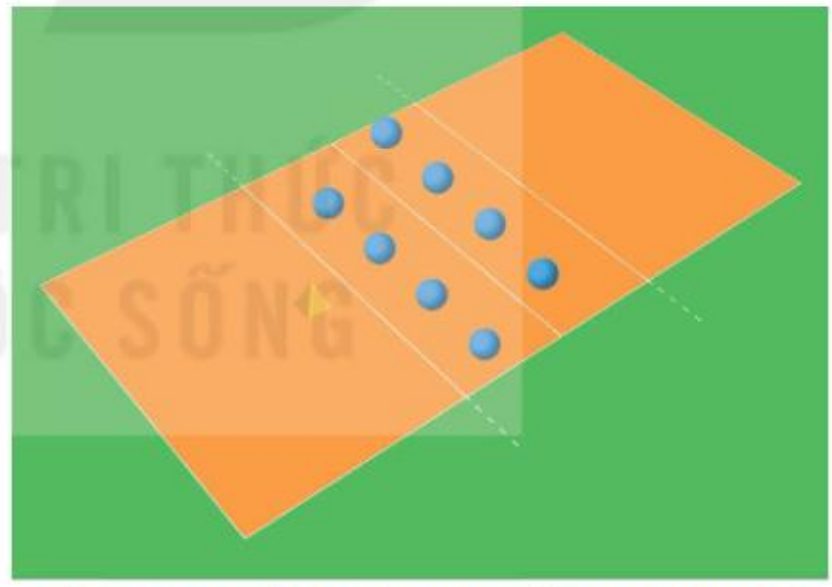
**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành các bước di chuyển

**Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh**

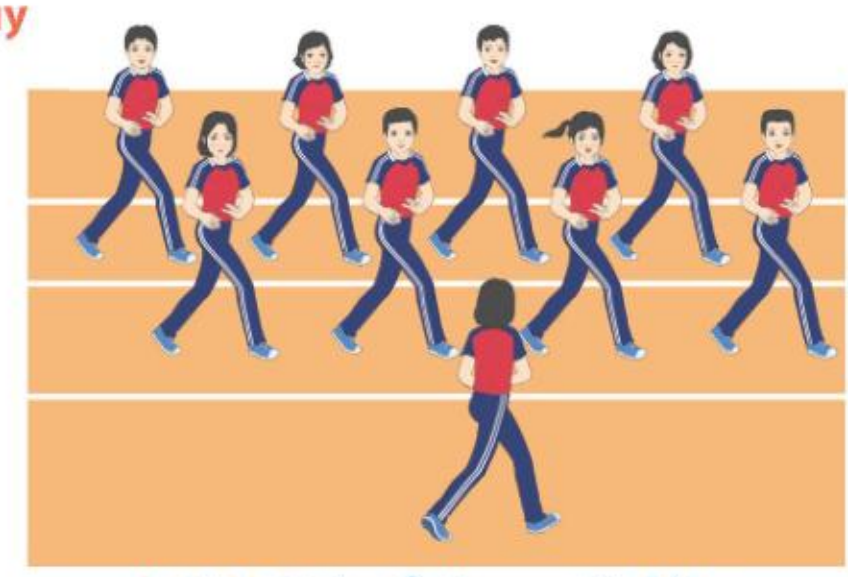
Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh và hướng (trước – sau – phải – trái) của người chỉ huy đưa ra (H.18).



*Hình 18. Sơ đồ bài tập di chuyển theo hiệu lệnh*

**Bài tập 2: Di chuyển theo người chỉ huy**

Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hướng dẫn của người chỉ huy (H.19).

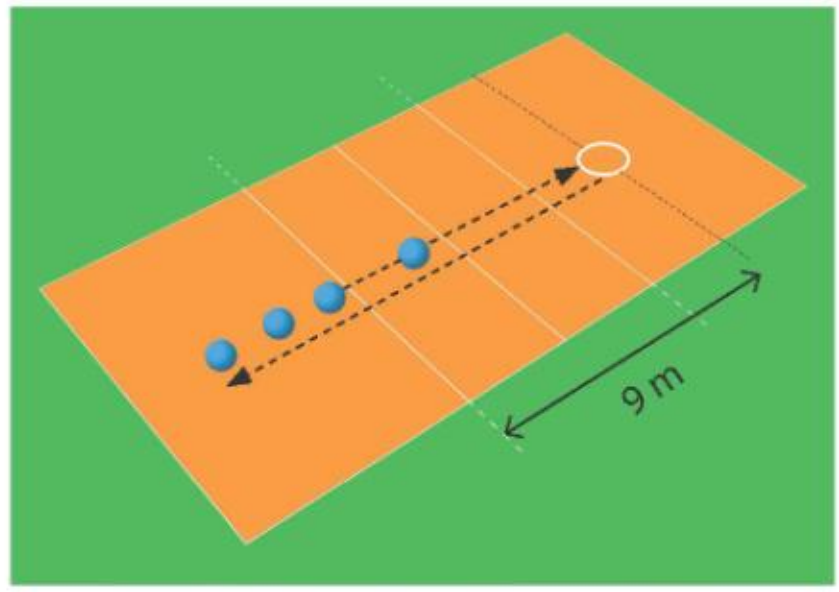


*Hình 19. Di chuyển theo người chỉ huy*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### Bài tập 3: Di chuyển về đích

Người tập xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát, lần lượt thực hiện các bước di chuyển về đích (H.20).




*Hình 20. Sơ đồ di chuyển về đích*

### Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

Từng đôi đối diện nhau 4 m, di chuyển bước lướt ngang tung và bắt bóng liên tục cho nhau đến khi về đích (H.21).

*Hình 21. Di chuyển bắt bóng*

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các bước di chuyển cơ bản bằng bài tập 1.

### Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các bước di chuyển cơ bản khi tham gia các bài tập 2, 3, 4.

### Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4.

### Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập cùng các bạn trong lớp đồng loạt thực hiện các bài tập 1, 2.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

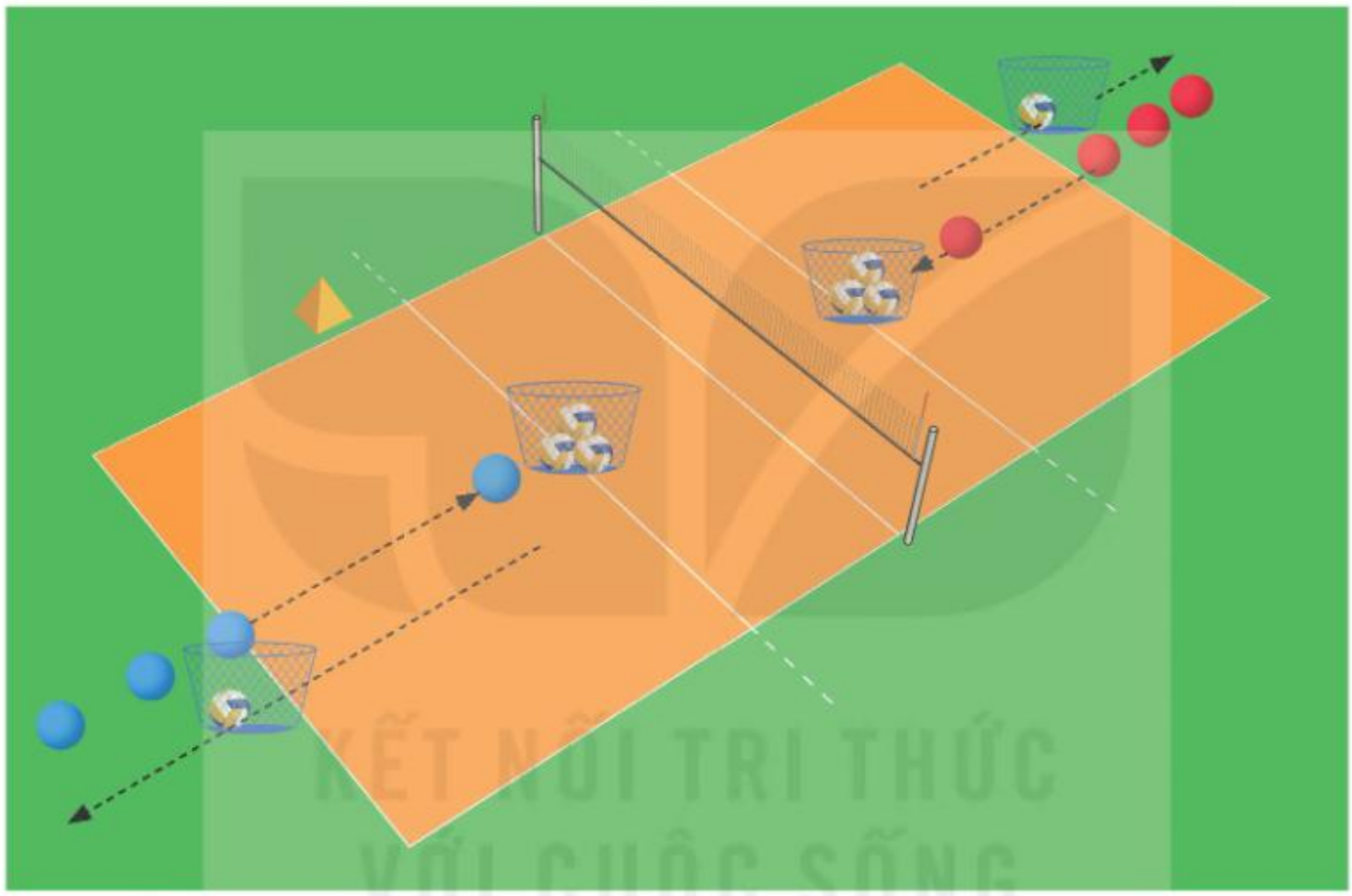
♦ **Trò chơi bổ trợ các bước di chuyển**

## TRANH BÓNG

**Mục đích:** Phát triển sức nhanh, tăng khả năng phản xạ và linh hoạt của nhóm cơ chân.

**Chuẩn bị:** Bóng, còi, rổ.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp hàng dọc sau vạch cuối sân đối diện. Khi có hiệu lệnh, người chơi di chuyển lên vạch 3 m phía sân mình, lấy bóng trong rổ (số lượng bóng bằng số lượng người chơi của mỗi đội) và chạy về chạm tay bạn kế tiếp đồng thời bỏ bóng vào rổ của đội mình. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng (H.22).



*Hình 22. Sơ đồ trò chơi Tranh bóng*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

## VẬN DỤNG

**1.** Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, bước lướt thường được sử dụng trong các trường hợp nào?

**2.** Các tư thế chuẩn bị nào được vận dụng khi thực hiện các bước di chuyển khác nhau?

**3.** Việc di chuyển nhanh đến vị trí cần thiết để đánh bóng nhằm mục đích gì?

**4.** Vận dụng kĩ thuật di chuyển cơ bản để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

# Bài 3 KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

– Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong luyện tập và thi đấu.

– Phối hợp tích cực cùng bạn luyện tập và tham gia trò chơi theo nhiệm vụ đã được phân công.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

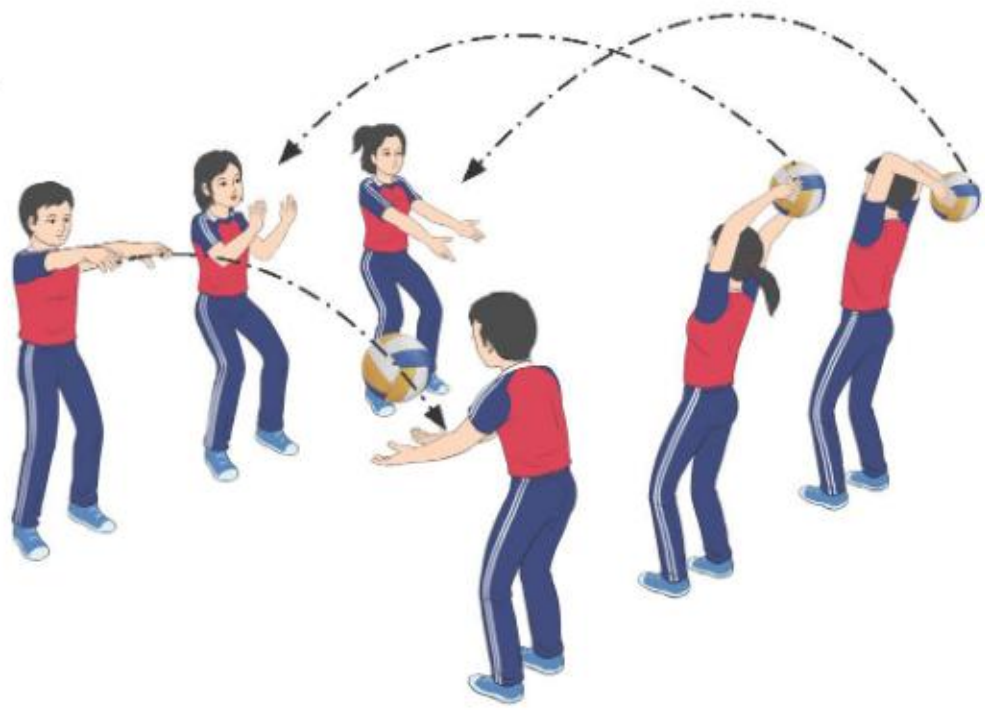
– Căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

– Ném bóng bằng hai tay (H.23).



*Hình 23. Ném bóng bằng hai tay*

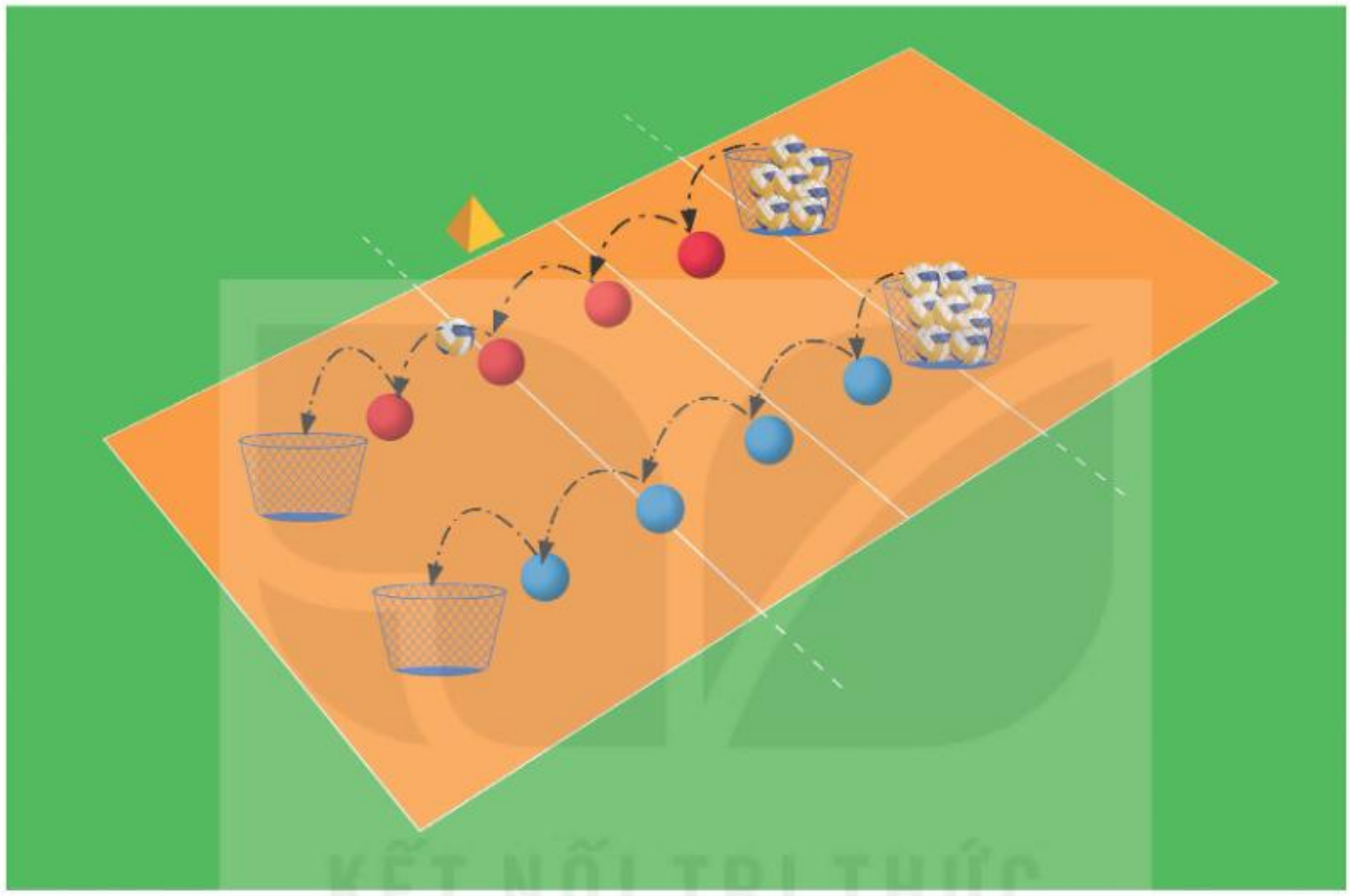
## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### CHUYỀN BÓNG QUA ĐẦU

**Mục đích:** Phát triển sức nhanh, tăng khả năng phản xạ và linh hoạt của nhóm cơ tay.

**Dụng cụ:** Bóng, còi, rổ.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau và xếp thành hàng dọc cách nhau một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, người đầu hàng lấy bóng tại rổ và chuyền bóng qua đầu cho bạn phía sau, lần lượt như vậy cho tới bạn cuối hàng bỏ bóng vào rổ đội mình. Trong thời gian quy định, đội nào có nhiều bóng hơn là đội chiến thắng (H.24).



*Hình 24. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng qua đầu*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

## KIẾN THỨC MỚI

### Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

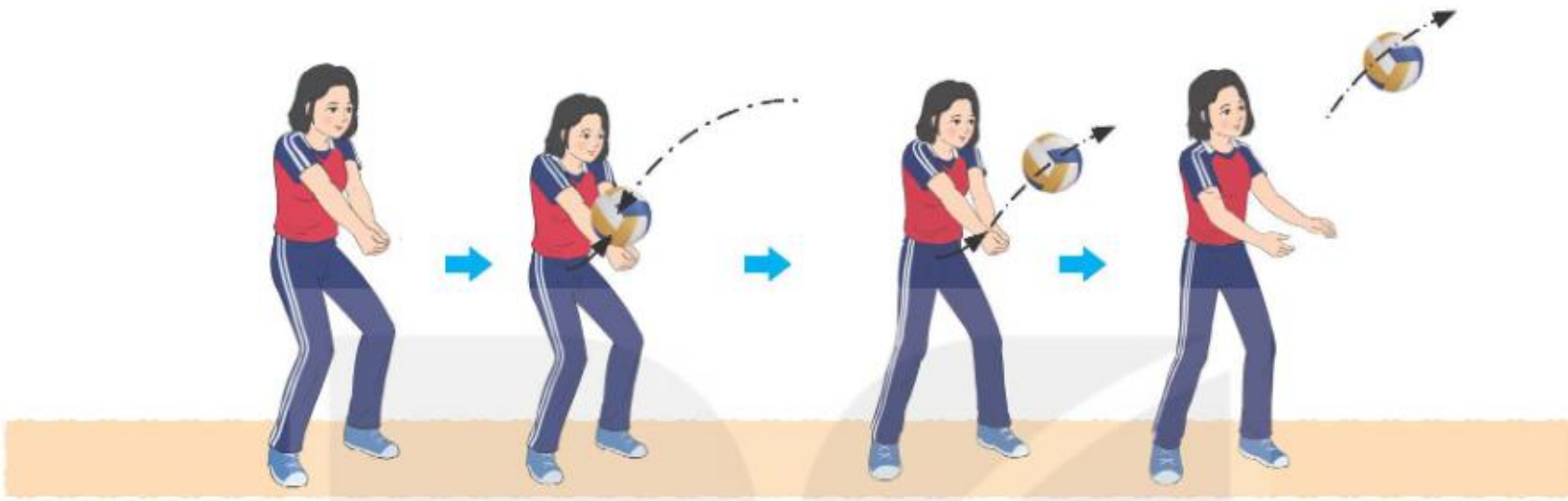
#### Tư thế chuẩn bị

Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng (H.25).

*Hình 25. Tư thế chuẩn bị*

### Thực hiện động tác

Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước (H.26).



*Hình 26. Thực hiện động tác*

### Kết thúc

Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.27).

*Hình 27. Kết thúc động tác*

– Lưu ý khi thực hiện động tác chuyền bóng:

+ Tại thời điểm tiếp xúc bóng, hai cánh tay duỗi thẳng.

+ Khi chuyền bóng cần phối hợp đạp chân, kết hợp với thân, tay đánh bóng đi.

+ Không đan các ngón tay vào nhau khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng.

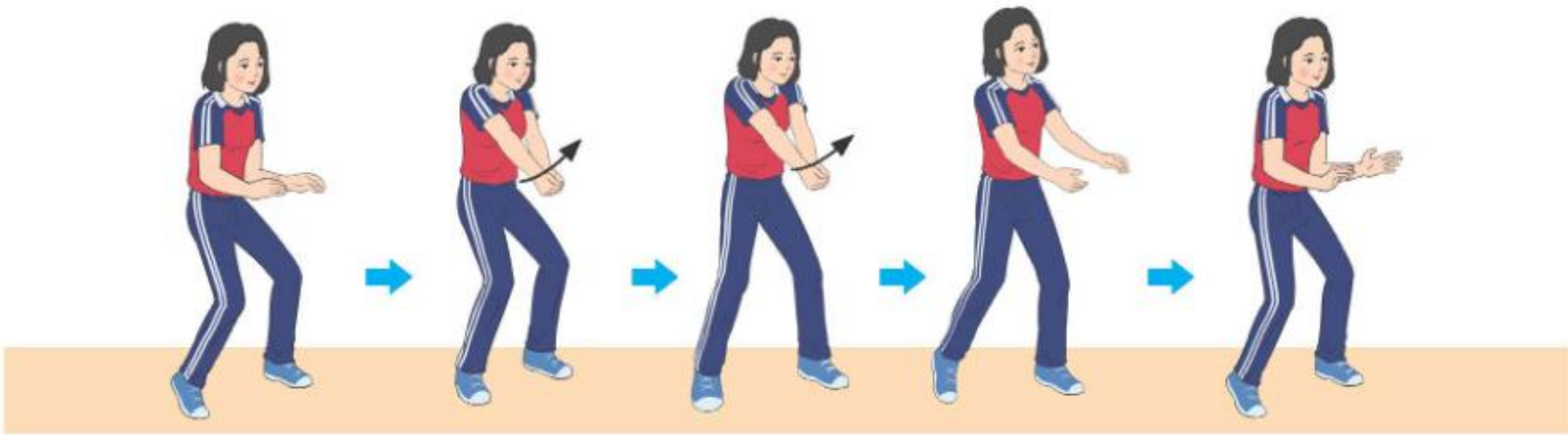
## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng

#### Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác

Người tập thực hiện mô phỏng ba giai đoạn chuyền bóng thấp tay không bóng (H.28).

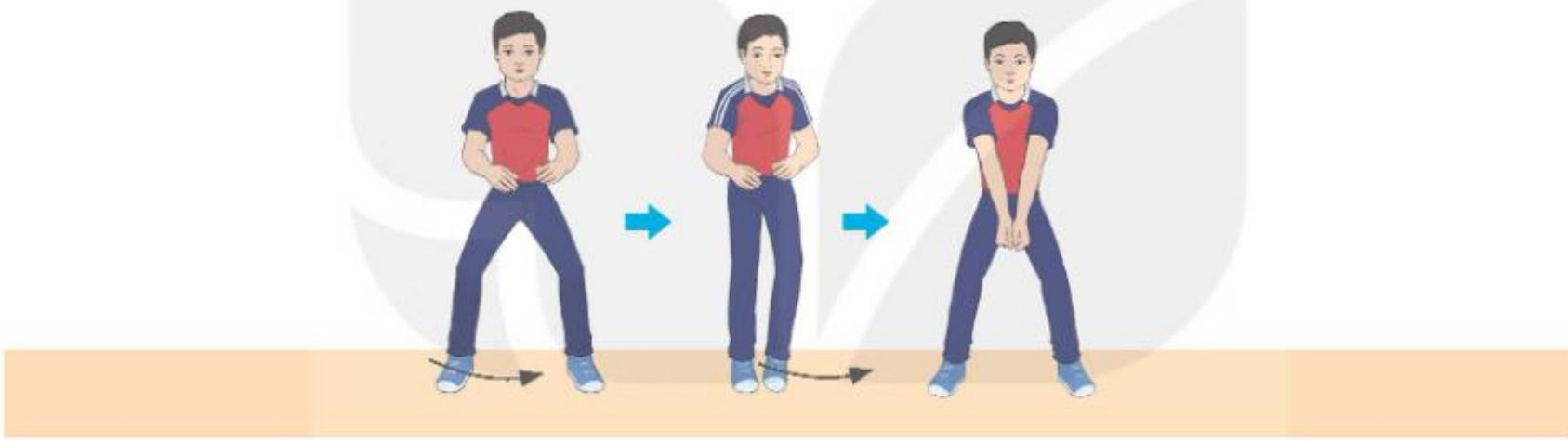
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



*Hình 28. Tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng*

### Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác

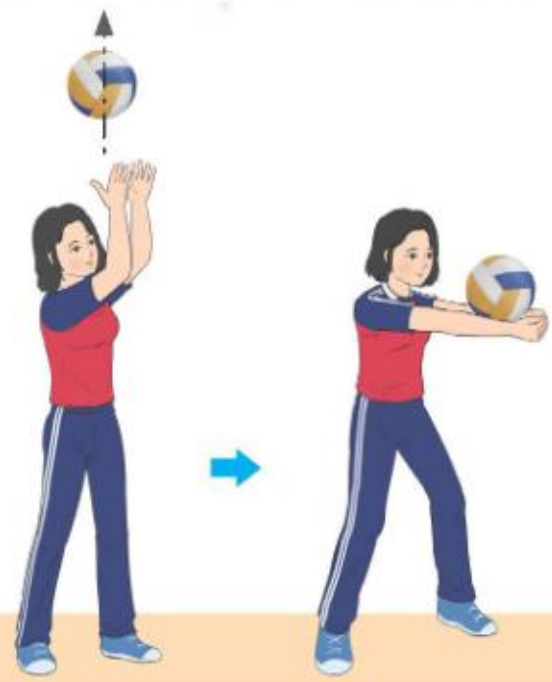
Thực hiện các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) theo các hướng (trước, sau, phải, trái) kết hợp mô phỏng động tác chuyền bóng thấp tay không bóng (H.29).



*Hình 29. Di chuyển và mô phỏng động tác chuyền bóng*

### Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng

Người tập tung bóng lên cao và thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay tại chỗ liên tục (H.30).



*Hình 30. Tại chỗ tiếp xúc bóng*

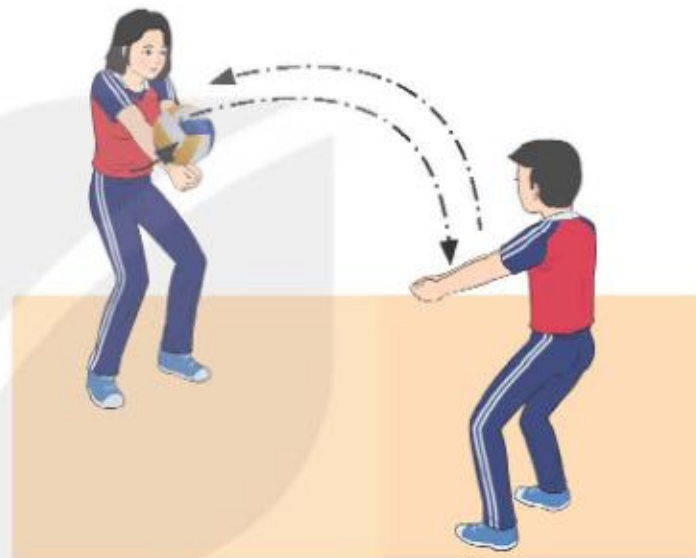
### Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại

Hai người tập đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, một người bắt và tung bóng cho người kia chuyền bóng. Thực hiện khoảng 10 lượt, sau đó đổi nhiệm vụ cho nhau (H.31).

*Hình 31. Tung – chuyền bóng qua lại*

### Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại

Hai người tập đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, thực hiện động tác chuyền bóng qua lại (H.32).



*Hình 32. Chuyền bóng qua lại*

### Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng

Người tập thực hiện hai bước thường, bước lướt di chuyển (trước, sau) và thực hiện chuyền bóng, bóng được tung bởi bạn cùng tập (H.33).

*Hình 33. Di chuyển chuyền bóng theo bước thường, bước lướt*

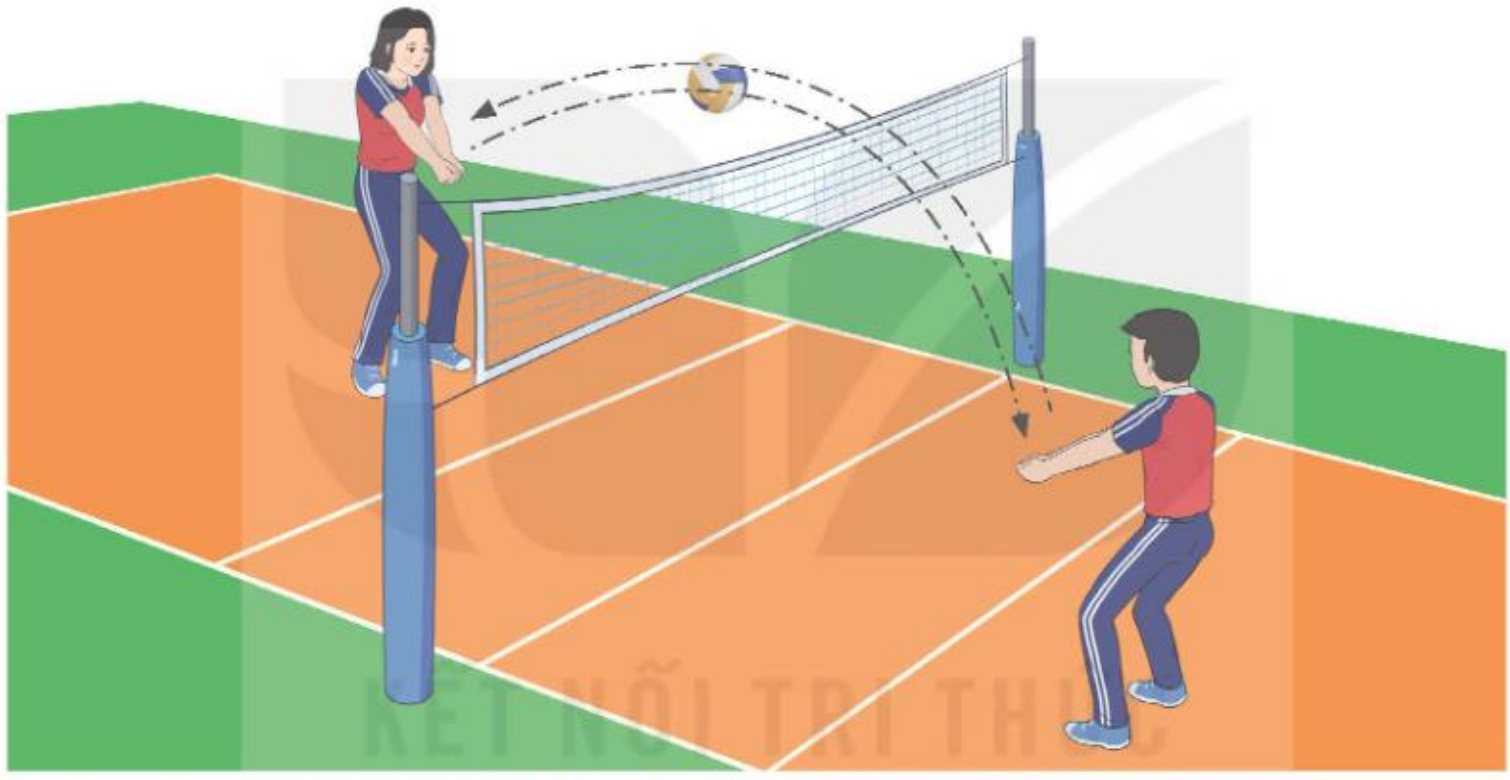
Người tập thực hiện hai bước lướt, bước chéo di chuyển sang ngang (phải, trái) và thực hiện chuyền bóng, bóng được tung bởi bạn cùng tập (H.34).

(a) Bước lướt (b) Bước chéo

*Hình 34. Di chuyển và chuyền bóng theo bước lướt (a), bước chéo (b)*

### Bài tập 7: Chuyền bóng qua lại trên lưới

Hai người tập thực hiện động tác chuyền bóng qua lại trên lưới (H.35).



*Hình 35. Chuyền bóng qua lại trên lưới*

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng bằng các bài tập 1, 2, 3.

### Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

### Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

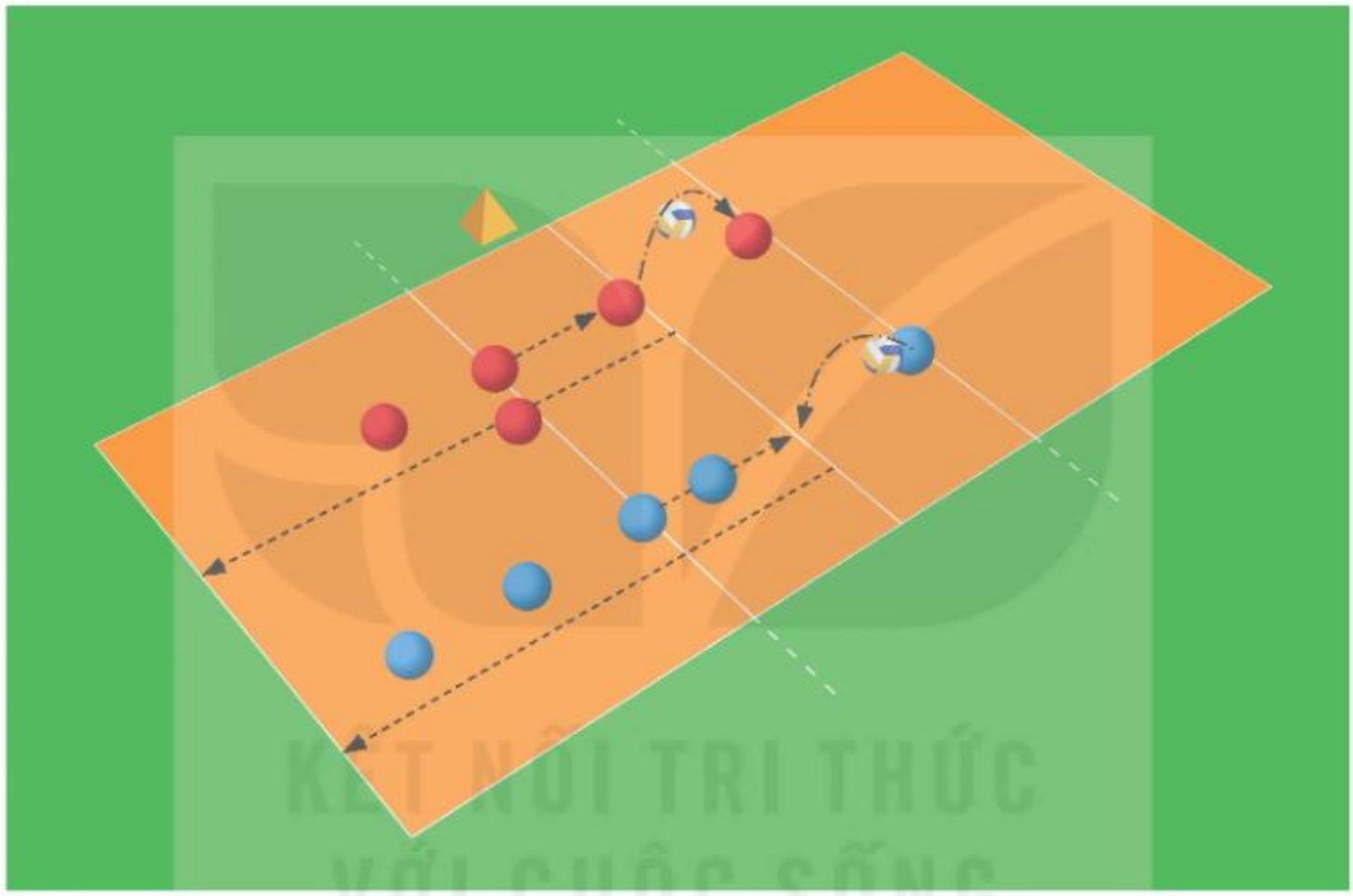
## ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực

### CHUYỀN BÓNG NHANH

**Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Bóng, phấn.

**Cách thực hiện:** Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Người chơi đầu hàng chạy nhanh tới vị trí cố định thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay sao cho bóng rơi gần người tung bóng, sau đó chạy về cuối hàng. Người trước chuyền xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. Đội hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.36).



*Hình 36. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh*

**1.** Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt thường được sử dụng trong tình huống nào?

**2.** Sử dụng tư thế chuẩn bị nào để thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt hiệu quả?

**3.** Trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

**4.** Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 4

# KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
– Biết tự điều chỉnh các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay.
– Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong tập luyện và đấu tập.
– Trung thực, ham học hỏi, giúp đỡ bạn, tự giác hoàn thành nhiệm vụ hoạt động trên lớp và tự tập luyện ngoài giờ học.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.
– Căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang.
– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.
– Ném bóng bằng hai tay.

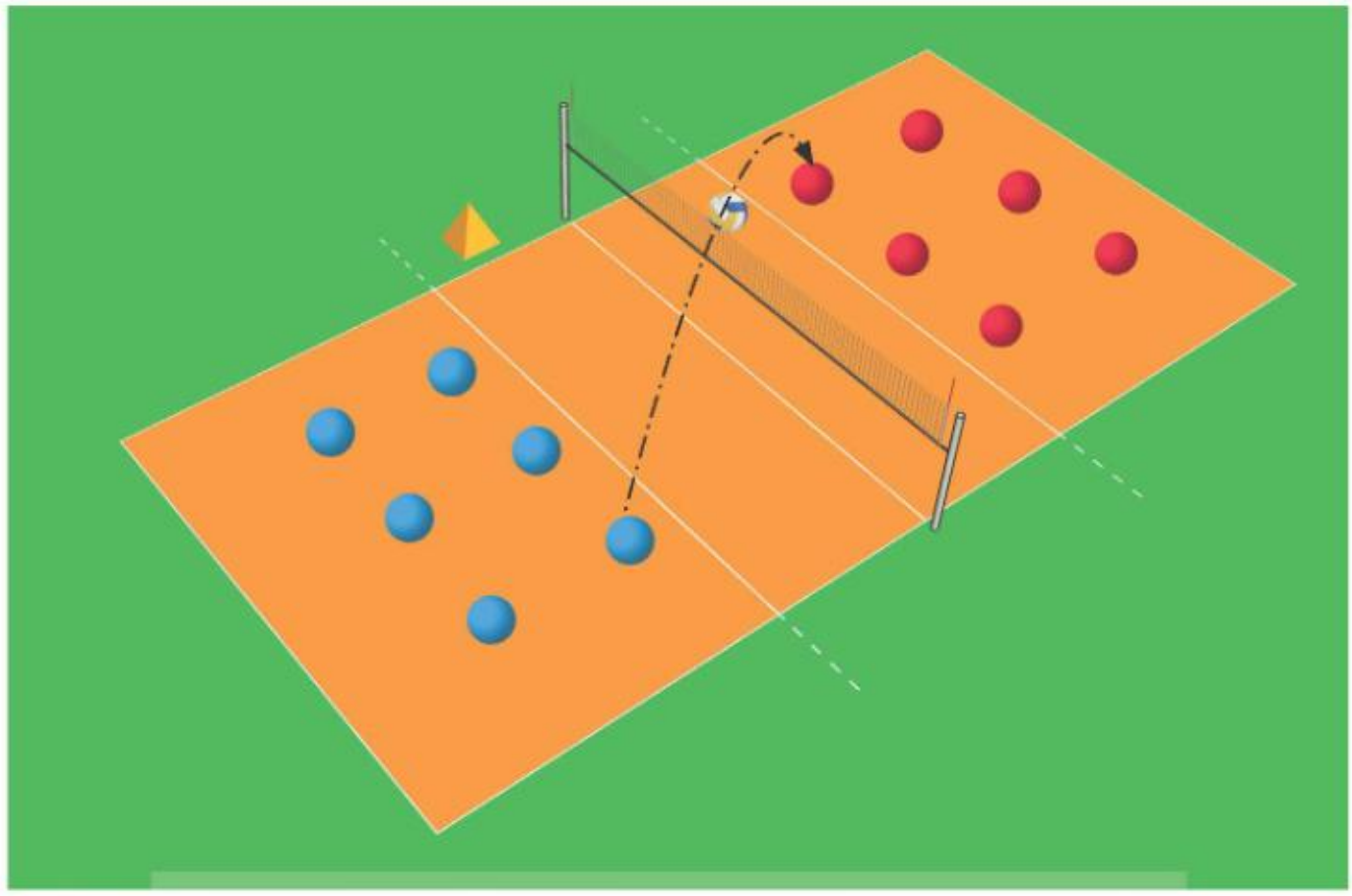
### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**TUNG BÓNG QUA LẠI**

**Mục đích:** Tăng cường sức mạnh nhóm cơ tay, khả năng khéo léo và làm việc nhóm.

**Chuẩn bị:** Bóng chuyền, còi, lưới.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi thành các đội (mỗi đội 8 – 10 người chơi), đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên tung bóng (bằng hai bàn tay) qua lại sao cho bóng qua lưới và rơi vào sân đối phương. Đội nào tung bóng không qua lưới hay để bóng rơi vào phần sân của đội mình thì thua cuộc.



*Hình 37. Sơ đồ trò chơi Tung bóng qua lại*

## KIẾN THỨC MỚI

### Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

#### Tư thế chuẩn bị

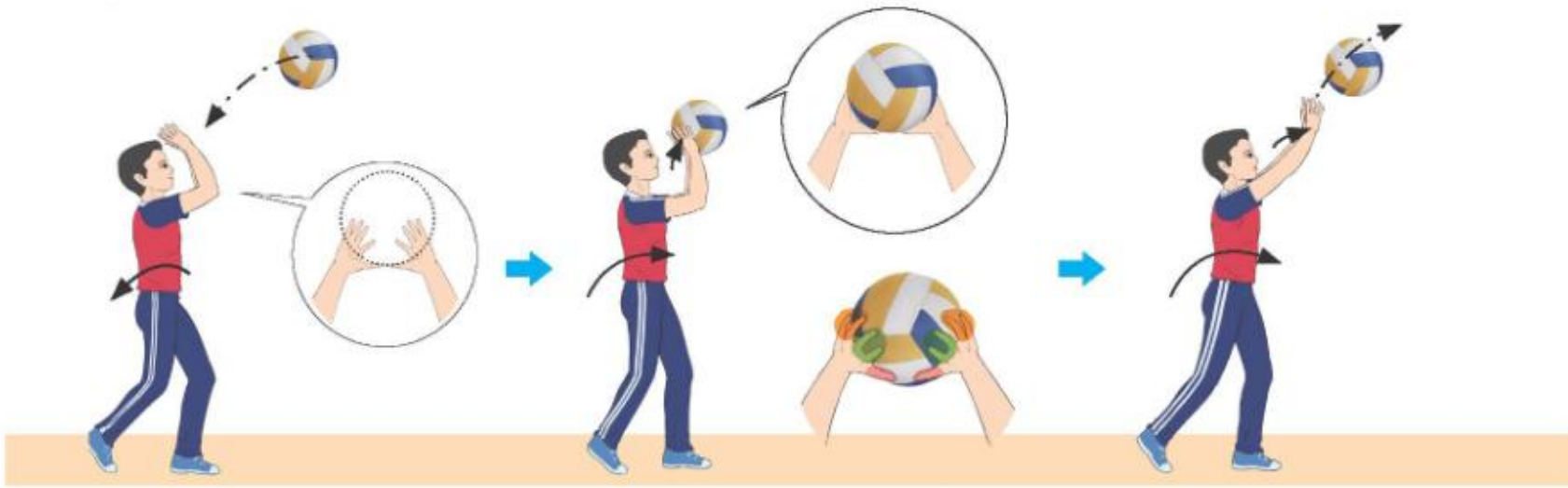
Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên (H.38).

*Hình 38. Tư thế chuẩn bị*

#### Thực hiện động tác

Từ tư thế chuẩn bị khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xoè và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trỏ gần như vuông góc.

Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước (H.39).



*Hình 39. Kĩ thuật chuyền bóng*

**Kết thúc**

Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyển, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.40).

*Hình 40. Kết thúc động tác*

– Lưu ý khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay trước mặt:

+ Khi chuyền cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng.

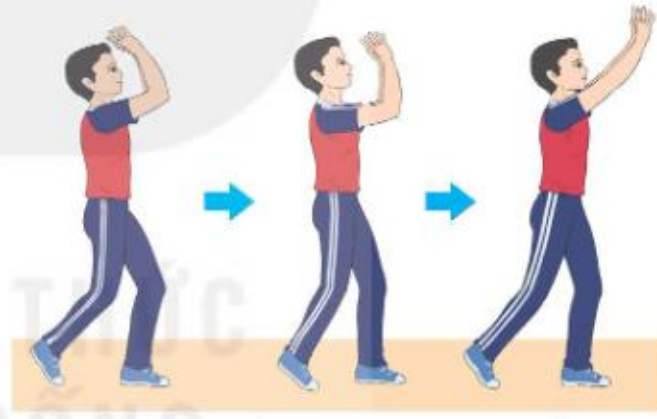
+ Khi chuyền bóng cần phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi để bóng đi được xa.

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

**Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác**

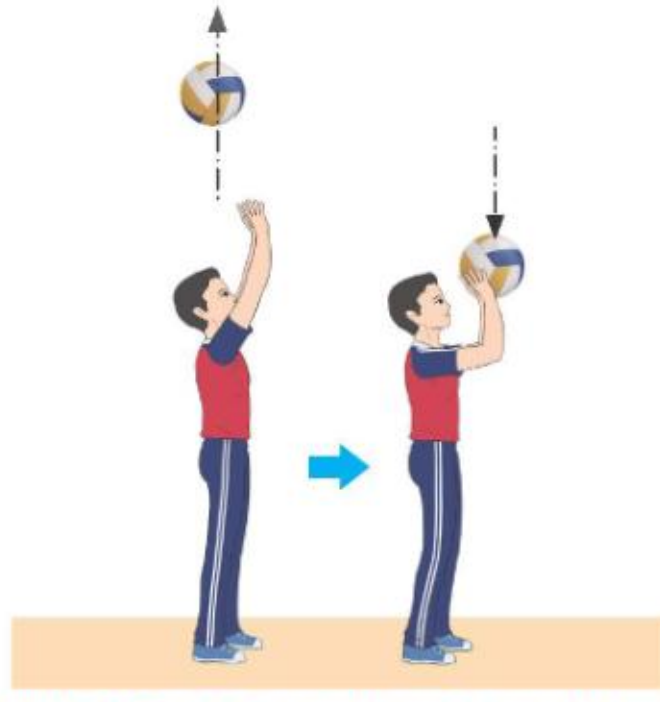
Người tập thực hiện mô phỏng ba giai đoạn chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (H.41).



*Hình 41. Tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng*

**Bài tập 2: Tại chỗ tiếp xúc bóng**

Người tập đứng tại chỗ, tung bóng lên cao và bắt bóng lại với hình tay chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (H.42).



*Hình 42. Tại chỗ mô phỏng tiếp xúc bóng*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

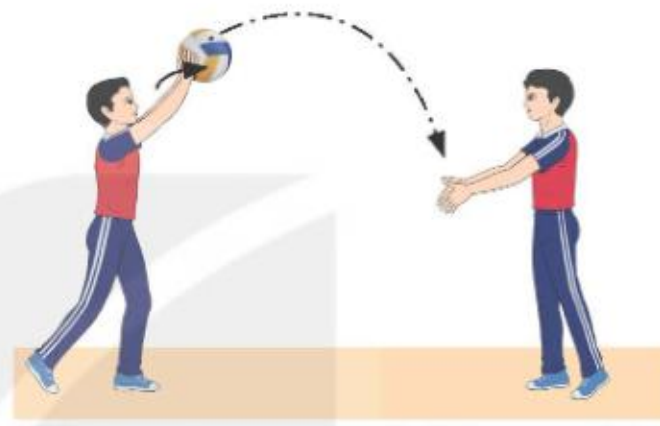
### Bài tập 3: Chuyền bóng tại chỗ

Người tập đứng tại chỗ thực hiện liên tục động tác chuyền bóng lên cao nhiều lần (H.43).

*Hình 43. Chuyền bóng tại chỗ*

### Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại

Từng đôi đứng đối diện cách nhau 2 – 4 m, một người bắt và tung bóng cho người kia chuyền bóng. Sau khoảng 10 lượt đổi nhiệm vụ cho nhau (H.44).



*Hình 44. Tung – chuyền bóng qua lại*

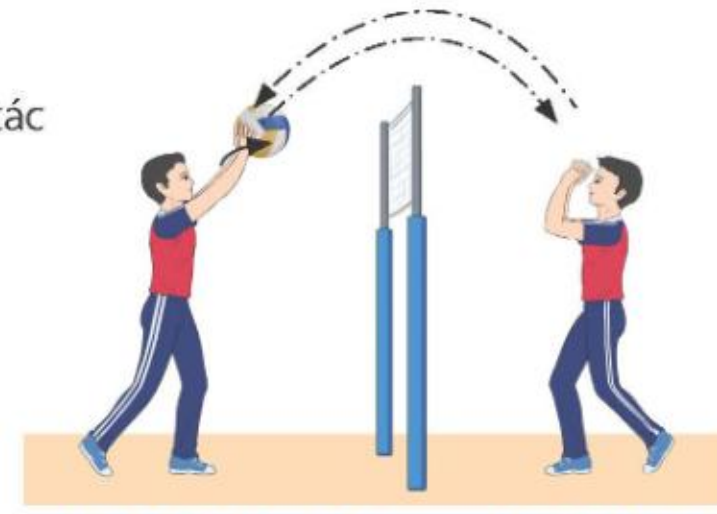
### Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại

Từng đôi đứng đối diện cách nhau 2 – 4 m thực hiện động tác chuyền bóng cao tay qua lại (H.45).

*Hình 45. Chuyền bóng qua lại*

### Bài tập 6: Chuyền bóng qua lại trên lưới

Từng đôi đứng đối diện nhau thực hiện động tác chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới (H.46).

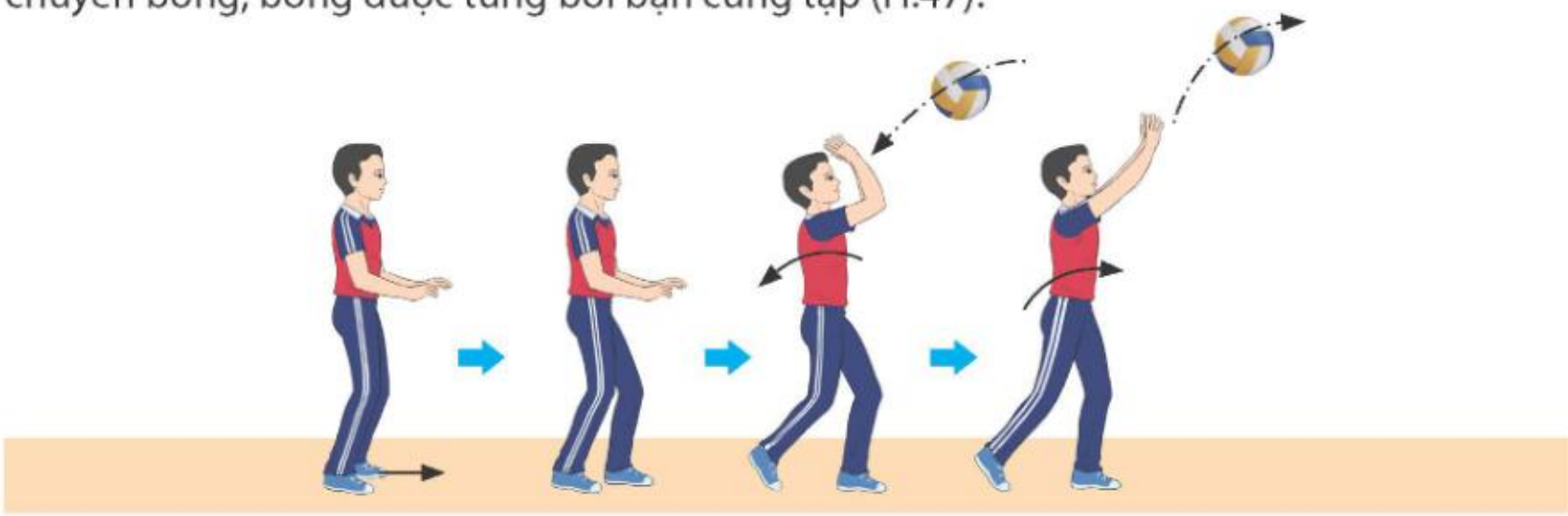


*Hình 46. Chuyền bóng qua lại trên lưới*

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

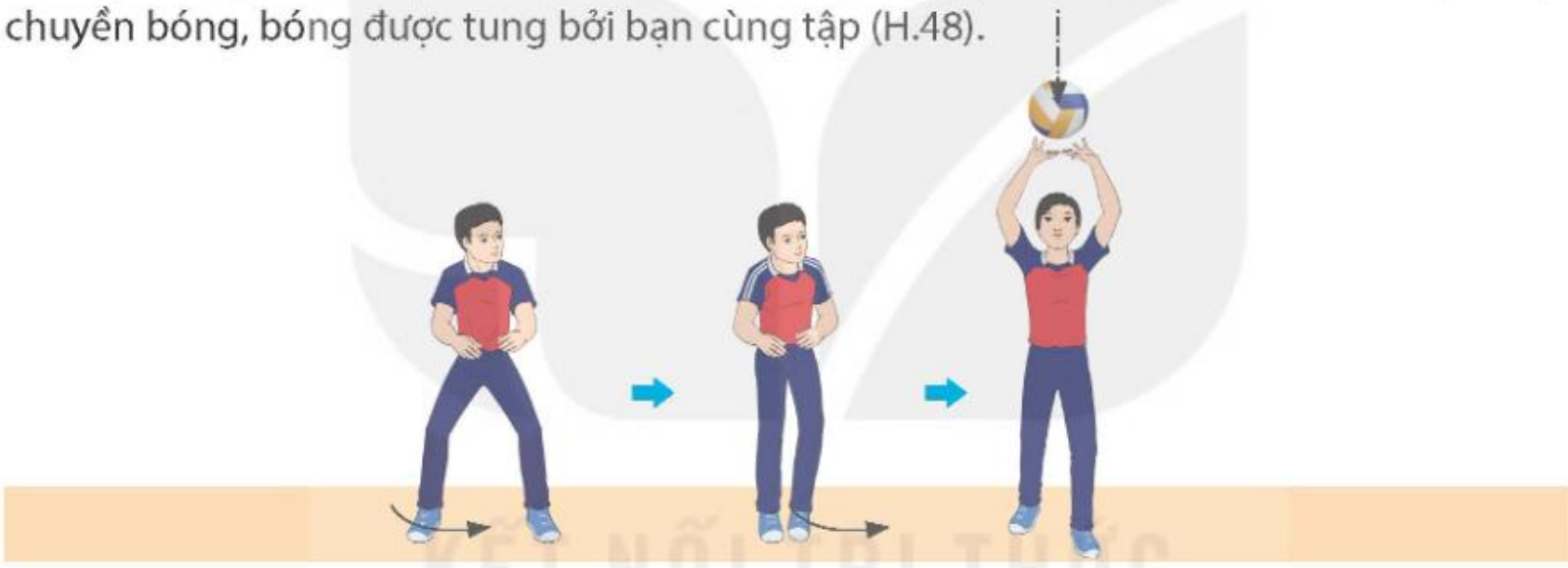
### Bài tập 7: Di chuyển chuyền bóng

Người tập thực hiện hai bước thường, bước lướt di chuyển (trước, sau) và thực hiện chuyền bóng, bóng được tung bởi bạn cùng tập (H.47).



*Hình 47. Di chuyển chuyền bóng (trước, sau)*

Người tập thực hiện hai bước lướt di chuyển sang ngang (phải, trái) và thực hiện chuyền bóng, bóng được tung bởi bạn cùng tập (H.48).



*Hình 48. Di chuyển chuyền bóng (phải, trái)*

## 2. Hình thức luyện tập

**Hình thức 1: Luyện tập cá nhân**

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen các giai đoạn chuyền bóng cao tay bằng các bài tập 1, 2, 3.

**Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi**

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 4, 5, 6, 7.

**Hình thức 3: Luyện tập nhóm**

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

**Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt**

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập cùng các bạn trong lớp đồng loạt thực hiện các bài tập 1, 2, 3.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

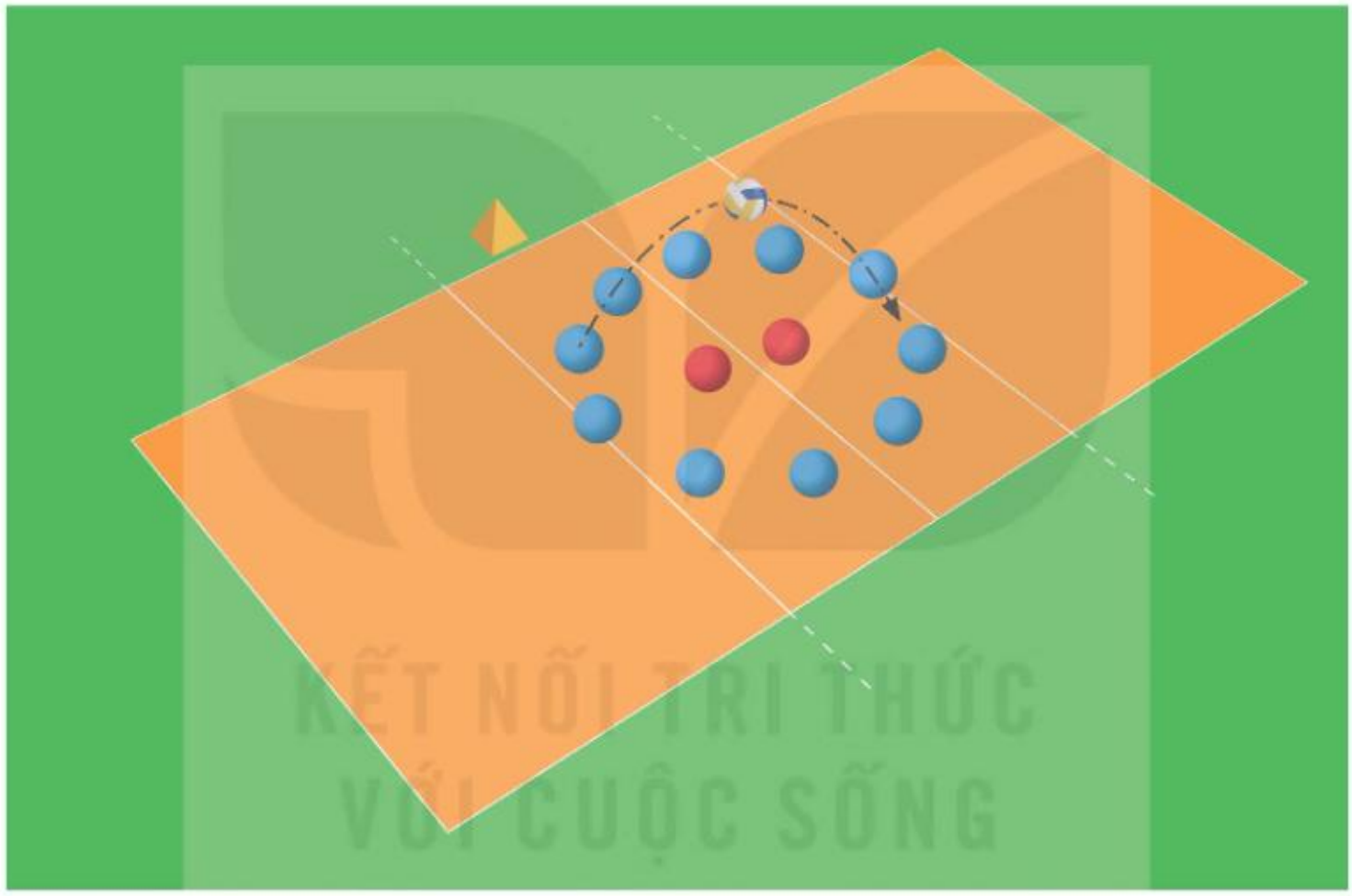
## ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực

### TRANH BÓNG

**Mục đích:** Phát triển khả năng phán đoán, nhanh nhẹn trong bóng chuyền.

**Chuẩn bị:** Bóng, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi xếp thành vòng tròn (giới hạn 10 – 12 người chơi), mặt hướng tâm, hai người truy cản đứng trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, người chơi ở vòng tròn chuyền bóng cao tay qua lại sao cho không để một trong hai người truy cản chạm được vào bóng (người chuyền không được giữ bóng quá 3 giây). Bạn nào để người truy cản chạm bóng xem như phạm lỗi và phải vào thay thế nhiệm vụ cho người truy cản (H.49).



*Hình 49. Sơ đồ trò chơi Tranh bóng*

**1.** Nêu cách thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt.

**2.** So sánh sự khác nhau giữa kĩ thuật chuyền cao tay và kĩ thuật chuyền thấp tay.

**3.** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt thường được sử dụng trong các tình huống nào?

**4.** Vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt và các trò chơi vận động để luyện tập, vui chơi, rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 3

# KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẮN BÓNG CƠ BẢN

Bài 1

# KĨ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.

– Biết điều chỉnh và giúp bạn sửa lỗi sai thông qua quan sát và luyện tập.

– Vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

– Trung thực, trách nhiệm, cùng các bạn thực hiện nhiệm vụ học tập theo phân công.

## MỞ ĐẦU

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

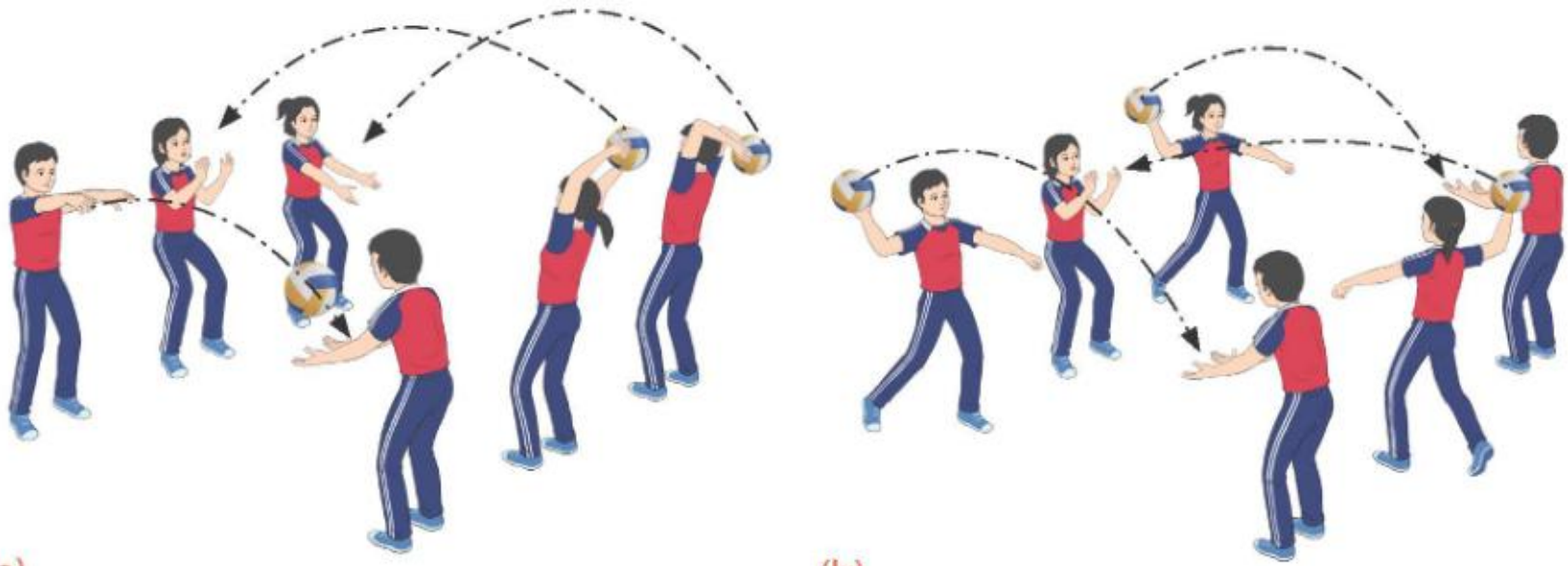
– Căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

– Ném và bắt bóng bằng hai tay, ném và bắt bóng bằng một tay.



(a) (b)

*Hình 1. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)*

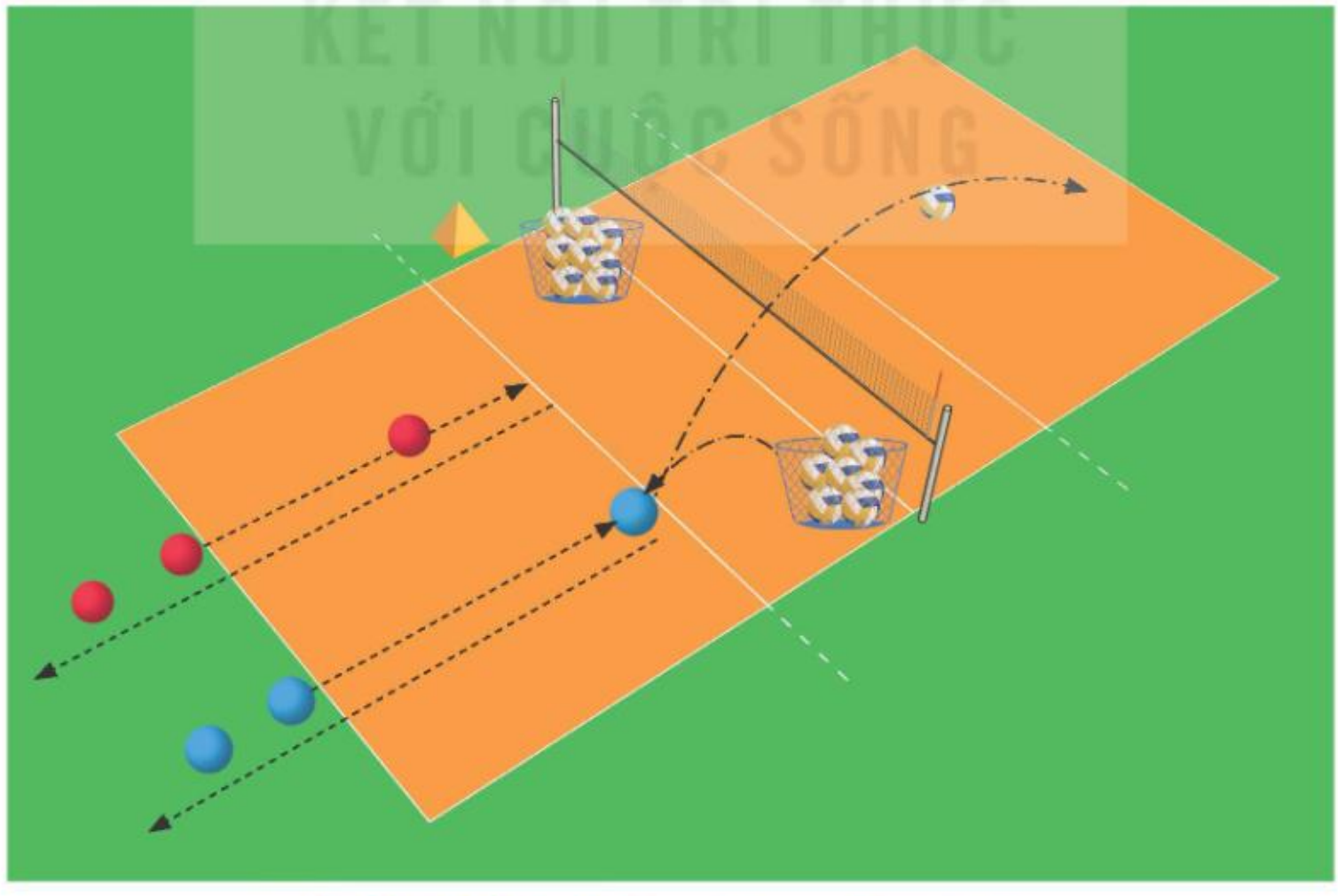
## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### TUNG BÓNG QUA LƯỚI TIẾP SỨC

**Mục đích:** Giúp người chơi phát triển sức mạnh nhóm cơ tay.

**Dụng cụ:** Bóng chuyền, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi xếp thành các hàng dọc đều nhau tại cuối sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, người ở vị trí đầu hàng chạy lên vị trí đặt rổ lấy bóng tại vạch 3 m, thực hiện động tác tung bóng bằng một tay trên vai qua lưới vào bên sân đối diện. Sau đó quay về chạm tay bạn thứ hai để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành xong trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.2).



*Hình 2. Sơ đồ trò chơi Tung bóng qua lưới tiếp sức*

## KIẾN THỨC MỚI

### Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt

#### Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước, chân sau khoảng cách rộng bằng vai; chân trái đặt trước, bàn chân hướng lưới, chân phải đặt sau, bàn chân mở một góc khoảng 45° – 60° sang phải. Hai gối chùng, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân phải. Tay trái co, lòng bàn tay ngửa nâng bóng phía trước ngang thắt lưng, chếch bên phải, tay phải duỗi tự nhiên về phía sau, mặt hướng lưới (H.3).

*Hình 3. Tư thế chuẩn bị*

#### Thực hiện động tác

Tay trái tung bóng lên cao khoảng 30 – 50 cm đồng thời tay phải chuyển động từ sau ra trước kết hợp đạp mạnh chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân trái thực hiện động tác đánh bóng. Vị trí tiếp xúc bóng vào phần dưới phía sau giữa bóng (H.4).

*Hình 4. Thực hiện động tác*

#### Kết thúc

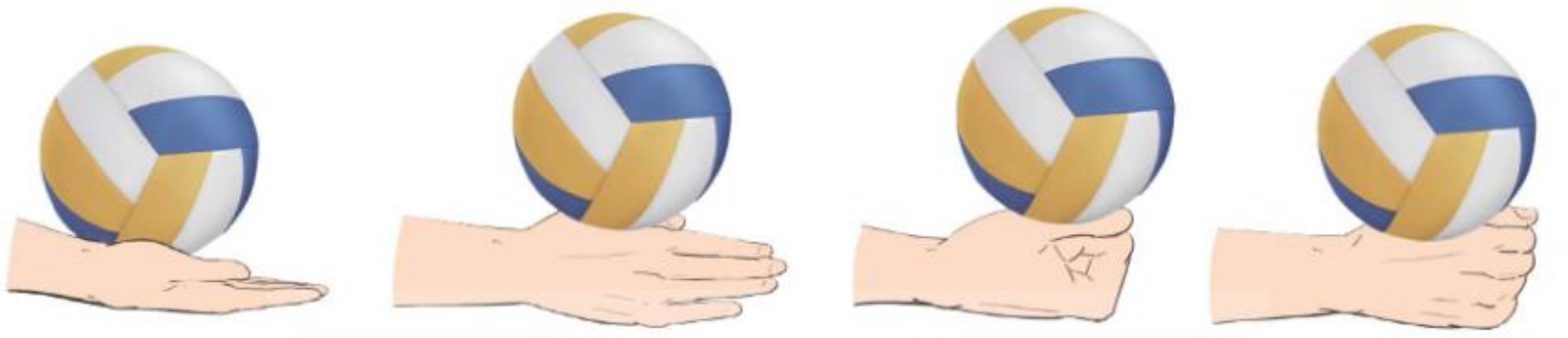
Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng về phía trước lên cao, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng bước vào sân (H.5).

*Hình 5. Kết thúc động tác*

– Lưu ý khi thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt:

+ Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao.

+ Vị trí tiếp xúc của tay với bóng có thể ở cườm tay, cạnh bàn tay, nắm đấm phía lòng bàn tay hoặc nắm đấm nghiêng (H.6).




*Hình 6. Vị trí tiếp xúc bóng*

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt

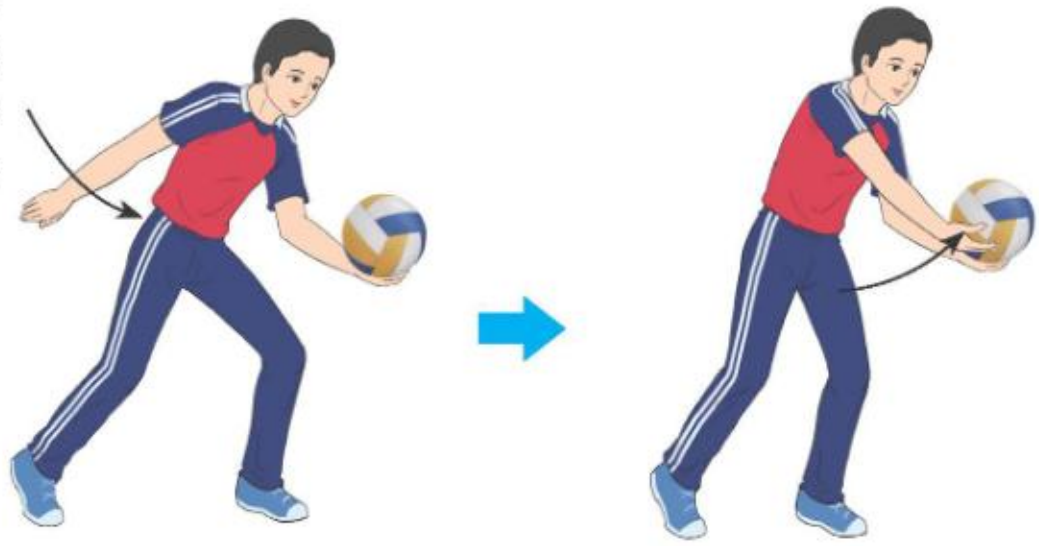
**Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác**

Người tập tại chỗ mô phỏng các giai đoạn kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt không bóng (H.7).

*Hình 7. Tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng*

### Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

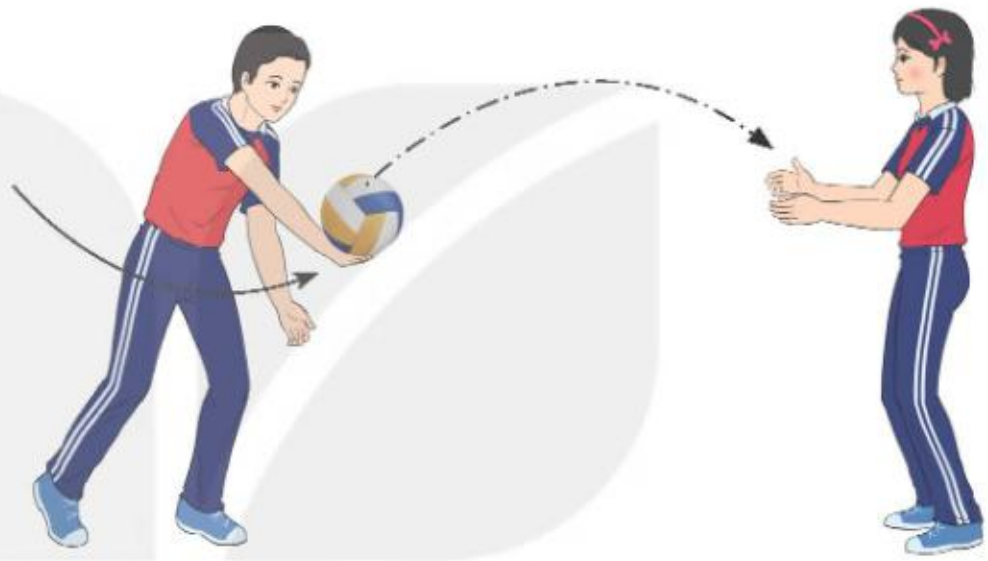
Người tập tại chỗ cầm bóng ngang thắt lưng, thực hiện động tác đánh bóng và tiếp xúc vào giữa dưới tâm bóng (không đánh bóng đi) (H.8).



*Hình 8. Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*

### Bài tập 3: Phát bóng qua lại

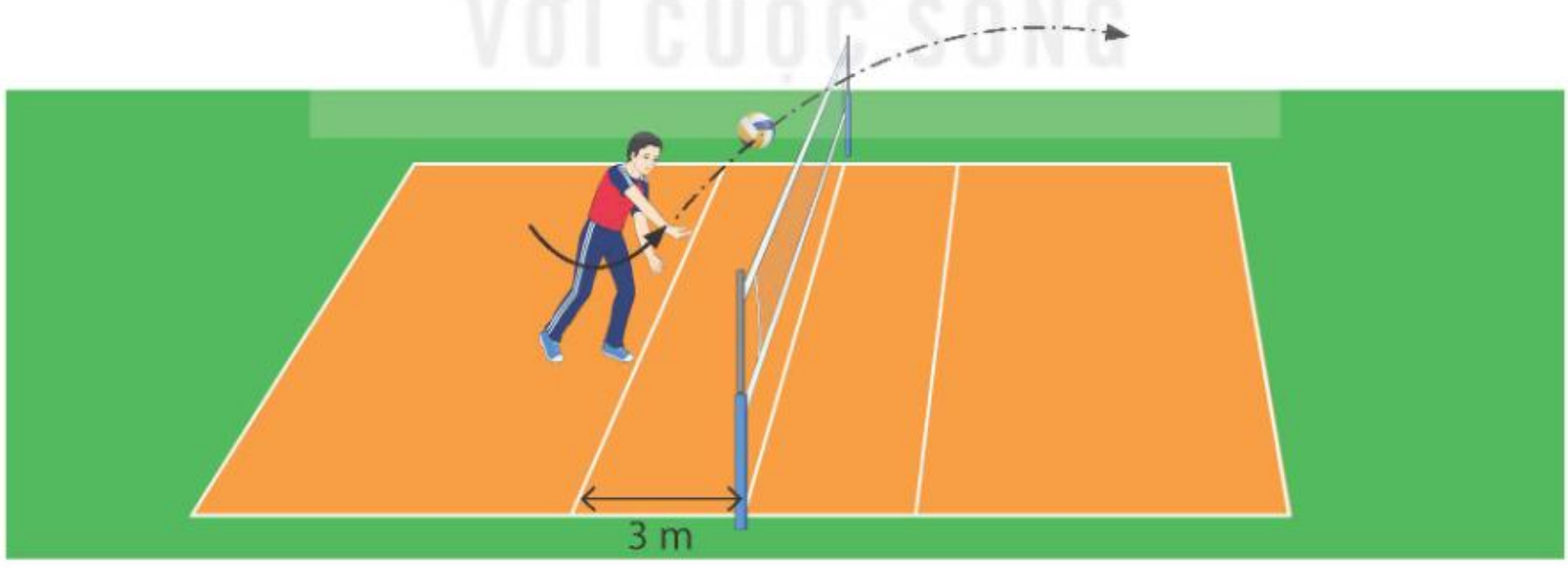
Hai người tập đứng đối diện cách nhau 4 – 6 m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau (H.9).



*Hình 9. Phát bóng qua lại*

### Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m

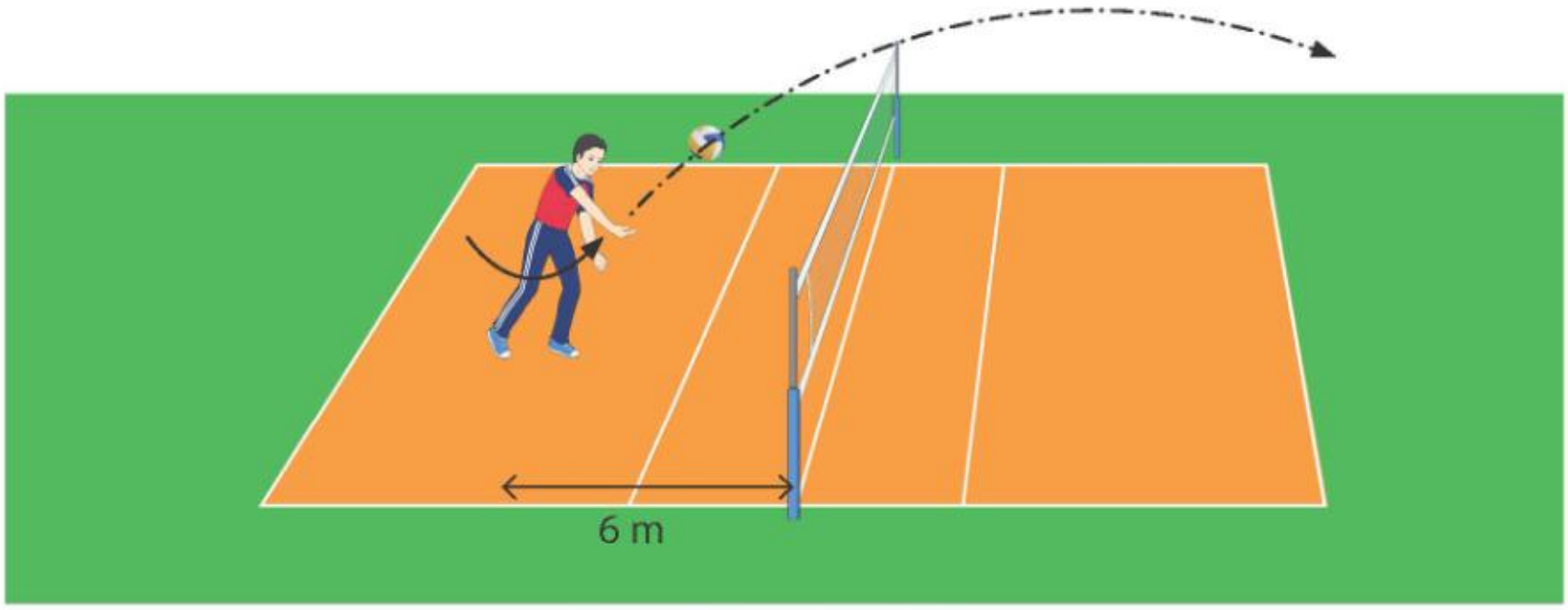
Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới (H.10).




*Hình 10. Phát bóng tại vạch 3 m*

### Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí 6 m

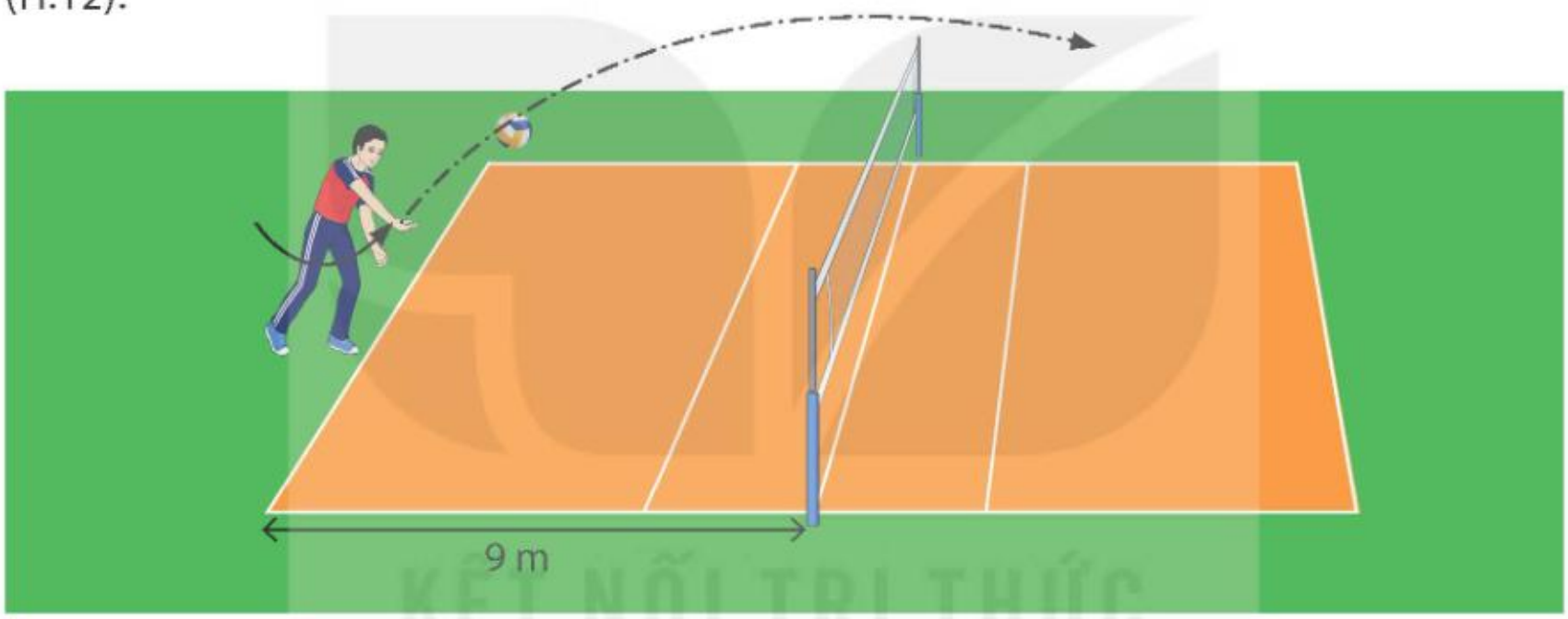
Người tập đứng cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới (H.11).




*Hình 11. Phát bóng tại vị trí 6 m*

**Bài tập 6: Phát bóng cuối sân**

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới (H.12).




*Hình 12. Phát bóng cuối sân*

## 2. Hình thức luyện tập

**Hình thức 1: Luyện tập cá nhân**

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt bằng các bài tập 1, 2, 4, 5, 6.

**Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi**

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**Hình thức 3: Luyện tập nhóm**

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt**

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập cùng các bạn trong lớp đồng loạt thực hiện các bài tập 1, 2.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

♦ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực**

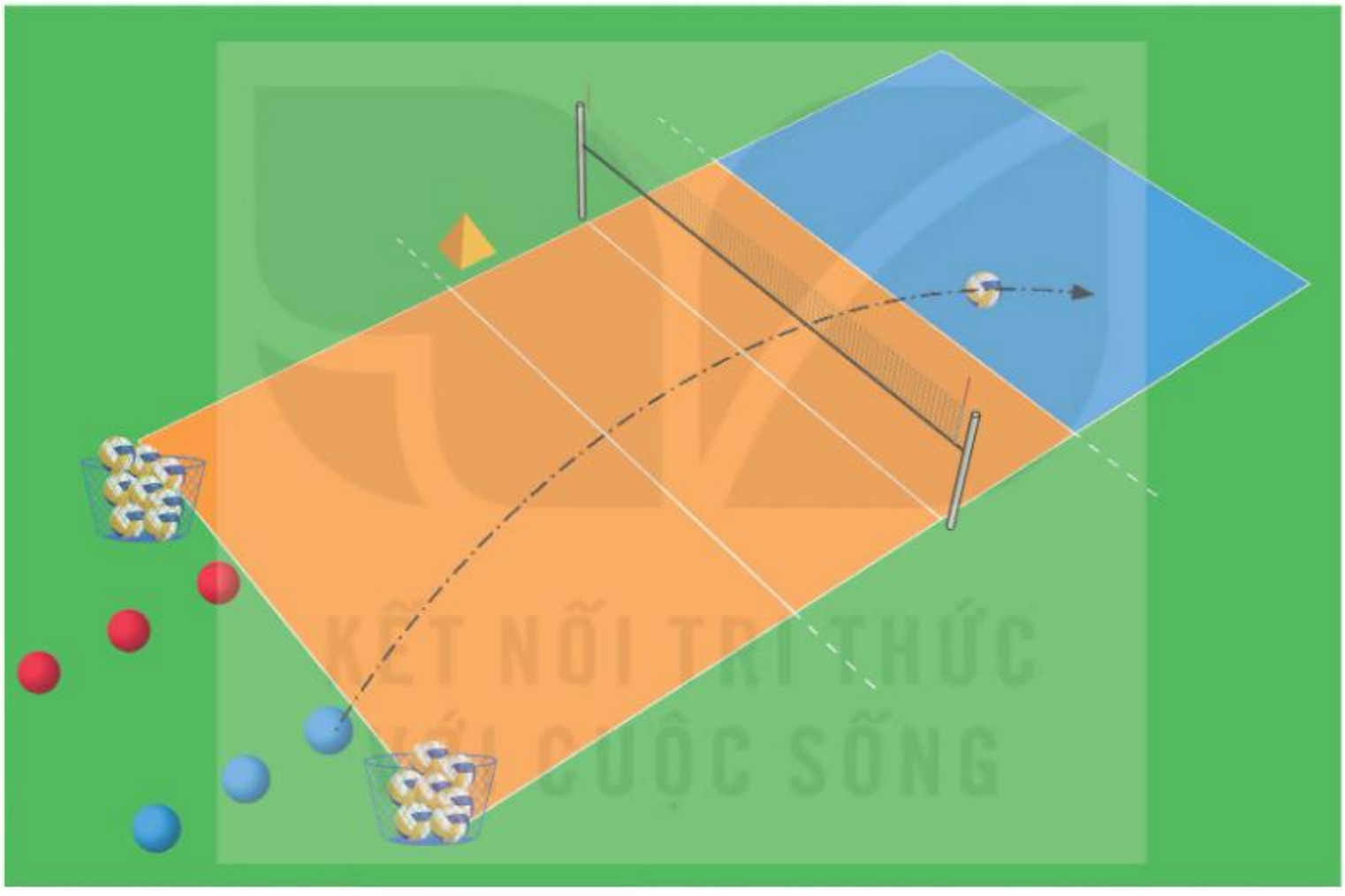
## PHÁT BÓNG VÀO KHU VỰC QUY ĐỊNH

**Mục đích:** Củng cố kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt, phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay.

**Dụng cụ:** Bóng, còi, lưới.

**Cách thực hiện:**

Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi vị trí đầu hàng lấy bóng trong rổ và thực hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng (H.13).



*Hình 13. Sơ đồ trò chơi Phát bóng vào khu vực quy định*

## VẬN DỤNG

**1.** Trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.

**2.** Người ở vị trí nào trên sân sẽ thực hiện quả phát bóng?

**3.** Tay đánh bóng tiếp xúc bóng tại vị trí nào là phù hợp khi thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt?

**4.** Vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt và trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khoẻ.

# Bài 2

# KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật cơ bản đập bóng chính diện theo phương lấy đà.

– Vận dụng được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà vào tập luyện và đấu tập.

– Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực, ham học hỏi trong hoạt động vận động.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

– Căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy biến tốc.

– Ném và bắt bóng bằng hai tay, ném và bắt bóng bằng một tay.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

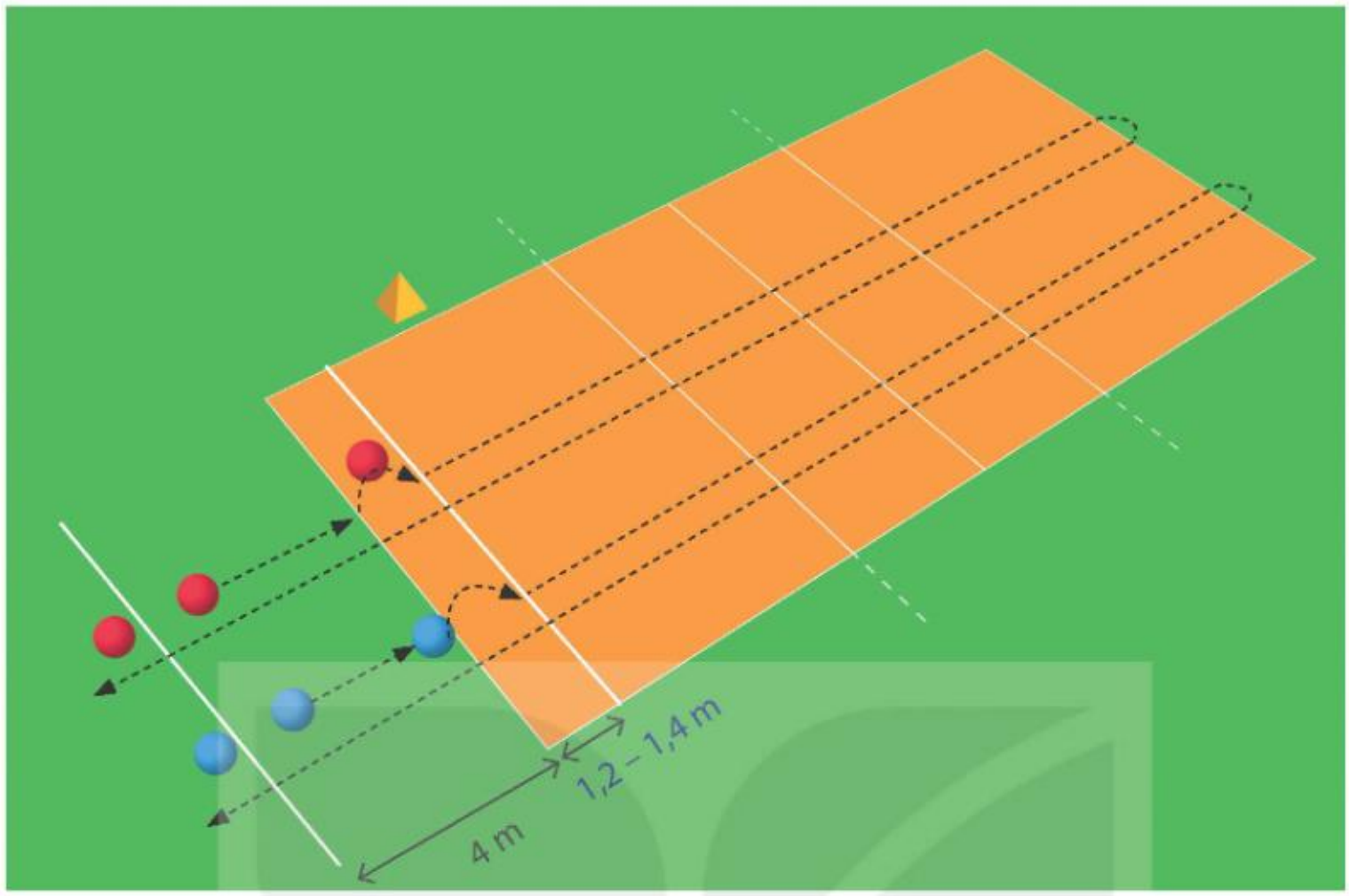
**VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT TIẾP SỨC**

**Mục đích:** Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt và sức mạnh nhóm cơ chân.

**Dụng cụ:** Còi, phấn.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi xếp thành 2 – 4 hàng dọc đều nhau đứng sau vạch cuối sân 4 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng chạy tới vị trí quy định và thực hiện động tác bật xa bằng hai chân qua vạch giới hạn (1,2 m – 1,4 m), tiếp tục chạy tới cuối sân rồi chạy về chạm tay bạn mình để thực hiện tiếp. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.14).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG




*Hình 14. Sơ đồ trò chơi Vượt chướng ngại vật tiếp sức*

## KIẾN THỨC MỚI

### Kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà

#### Tư thế chuẩn bị

Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát bóng để xác định vị trí và thời điểm vào đà giậm nhảy (H.15).

*Hình 15. Tư thế chuẩn bị*

#### Thực hiện động tác

**Chạy đà**

Khi đã xác định được điểm rơi của bóng thì người tập bắt đầu chạy đà, mắt quan sát bóng. Tốc độ chạy đà nhanh dần và hạ thấp thân người. Bước cuối cùng tốc độ nhanh và dài nhất, thân người hạ thấp nhất so với các bước trước để tạo đà cho lực giậm nhảy.

Tại thời điểm thực hiện bước cuối, chân sau nhanh chóng đuổi kịp chân trước, cả hai chân lướt trên mặt sân và đặt vào vị trí giậm nhảy (khoảng cách hai bàn chân rộng bằng vai). Khi hai chân chạm mặt sân thì khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm, thân người thẳng, đồng thời hai tay đưa ra sau sát thân người chuẩn bị cho bật nhảy (H.16).

*Hình 16. Kĩ thuật chạy đà*

**Giậm nhảy**

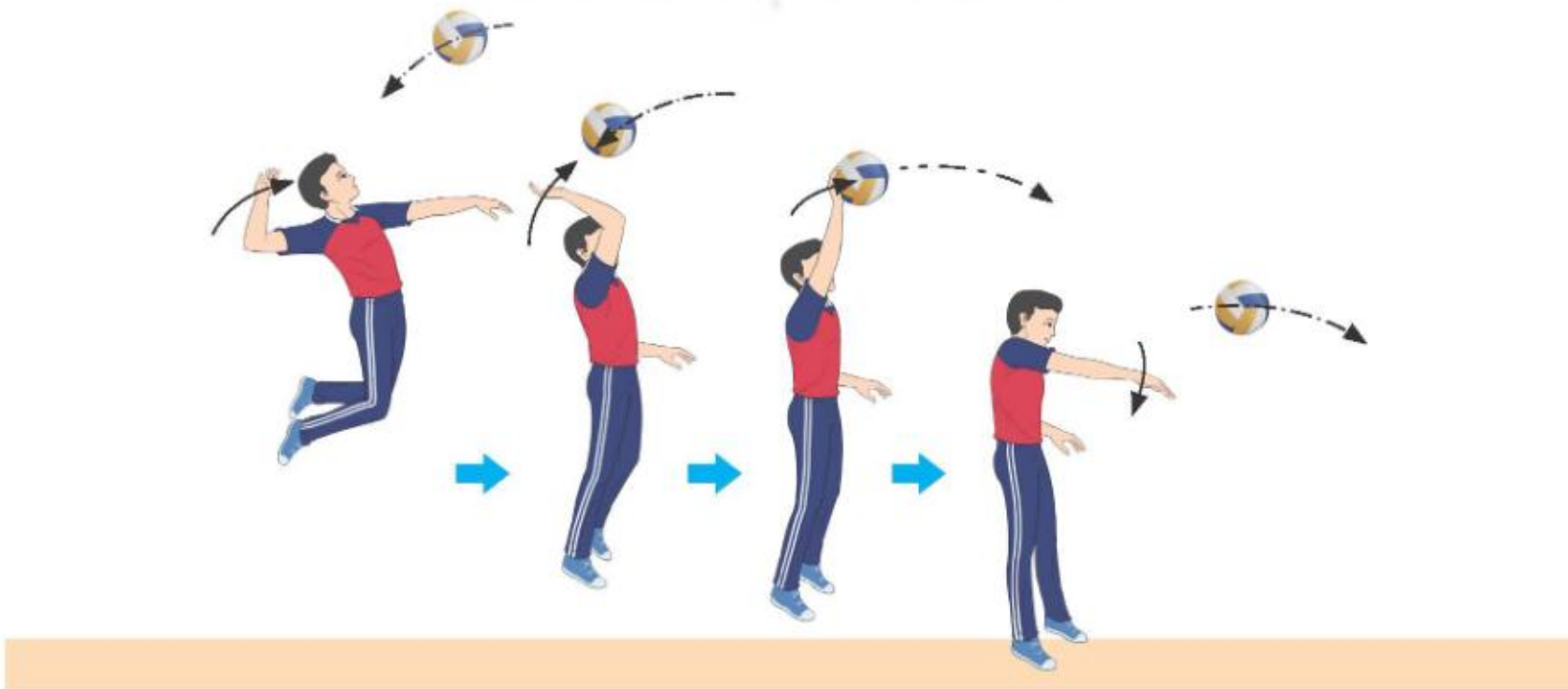
Hai chân đạp mạnh theo phương thẳng đứng, duỗi các khớp gối, khớp hông đồng thời hai tay chuyển động nhanh từ sau – xuống dưới – ra trước – lên cao để phối hợp nâng cơ thể lên cao (H.17).

*Hình 17. Kĩ thuật giậm nhảy*

**Trên không đập bóng**

Sau khi gần độ cao tối đa thì tay đánh bóng (tay thuận) chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay còn lại co tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung.

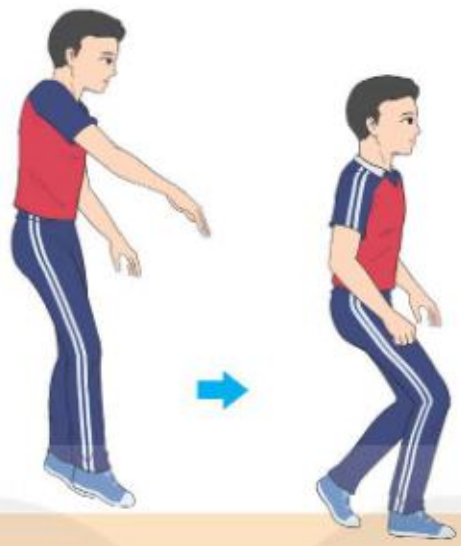
Khi bóng rơi vừa tầm đánh thì tay đánh bóng duỗi nhanh từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống, cùng lúc hóp bụng, gập thân, chân lăng về trước để tăng lực, tay còn lại hạ thấp và co tự nhiên (H.18).



*Hình 18. Kĩ thuật trên không đập bóng*

### Kết thúc

Sau khi bóng rời tay, thu nhanh tay để tránh chạm vào lưới. Tiếp xúc mặt sân bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị (H.19).



*Hình 19. Kết thúc động tác*

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà

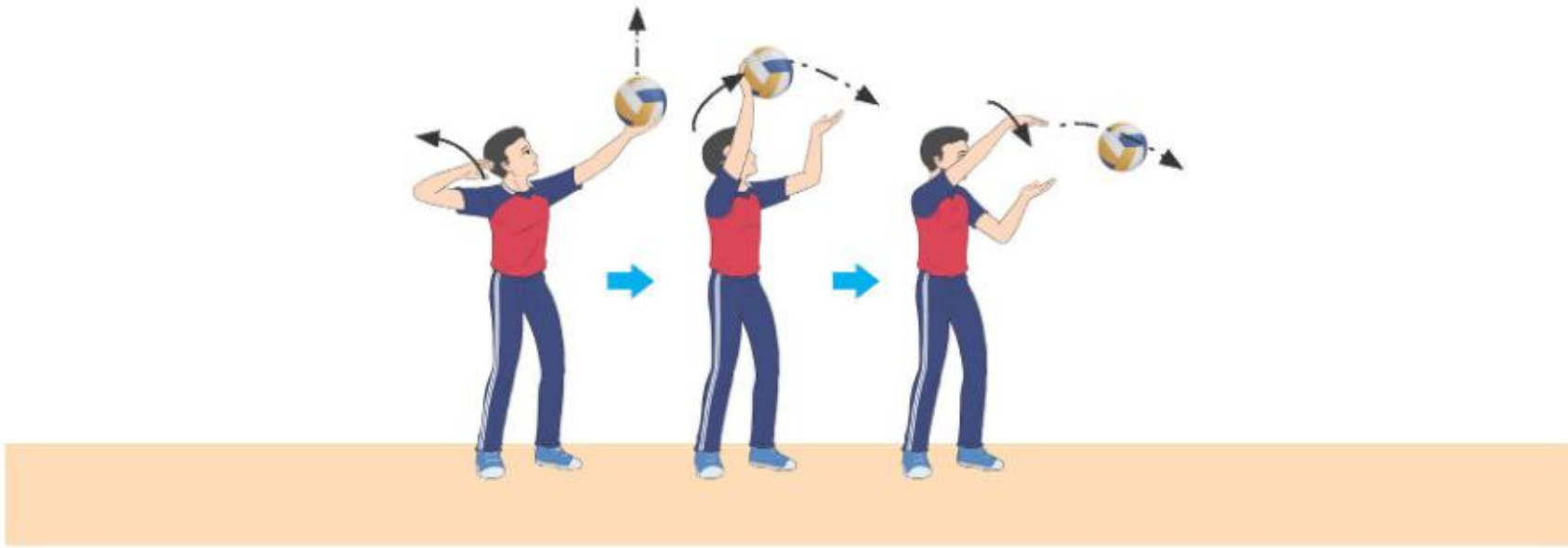
#### Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng

Người tập đứng tư thế chuẩn bị cao, thực hiện vung tay đập bóng tại chỗ (không bật nhảy) (H.20).

*Hình 20. Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng*

### Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng

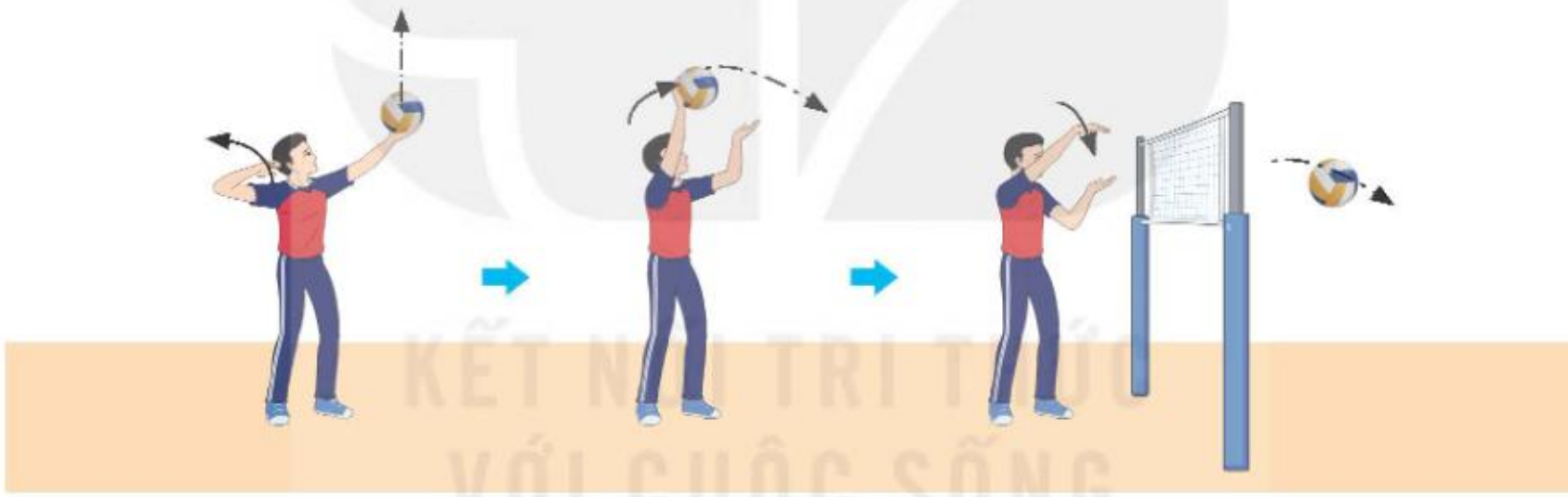
Người tập đứng tại chỗ, tay trái cầm bóng đưa cao trước mặt, tay đánh bóng thực hiện động tác đập bóng xuống mặt sân trước mặt (H.21).



*Hình 21. Tại chỗ đập bóng*

### Bài tập 3: Tại chỗ đập bóng qua lưới

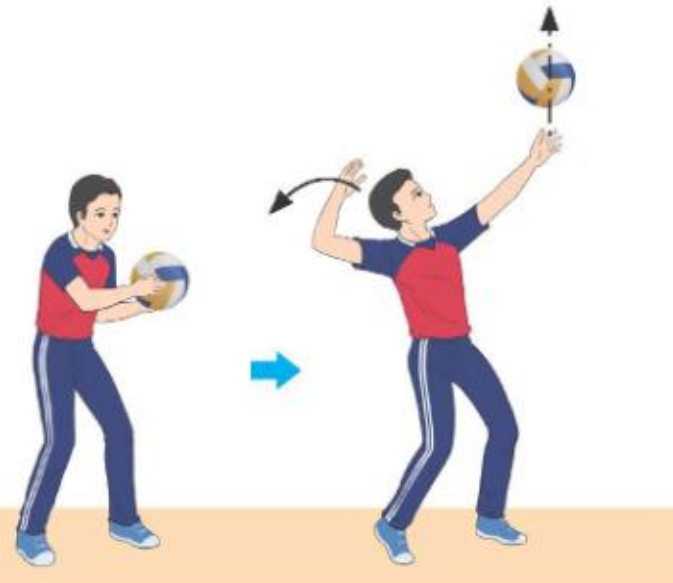
Người tập đứng tại chỗ, tay trái cầm bóng đưa cao trên mép lưới (lưới thấp ngang đầu người tập), thực hiện đập bóng qua lưới (H.22).



*Hình 22. Tại chỗ đập bóng qua lưới*

### Bài tập 4: Tại chỗ tung – đập bóng

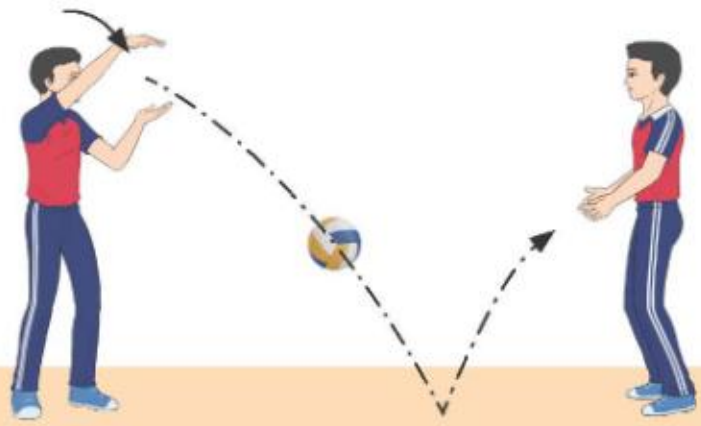
Người tập đứng tại chỗ, tung bóng lên cao và đập bóng xuống sân về trước (H.23).



*Hình 23. Tại chỗ tung – đập bóng*

### Bài tập 5: Tại chỗ đập bóng qua lại

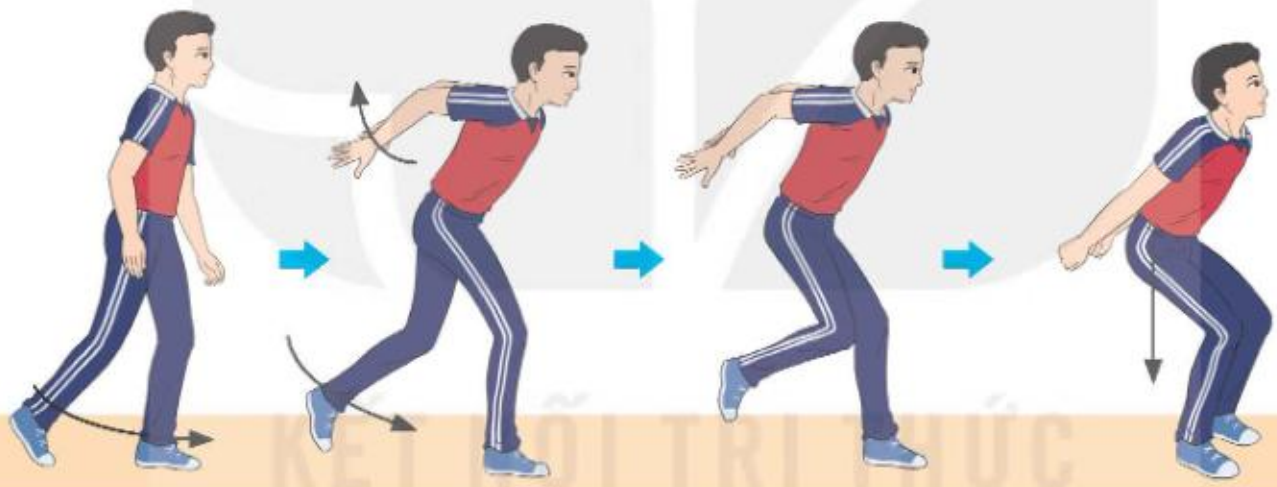
Hai người tập đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, luân phiên thực hiện động tác tại chỗ đập bóng qua lại (H.24).



*Hình 24. Tại chỗ đập bóng qua lại*

### Bài tập 6: Mô phỏng bước đà cuối

Người tập đứng tư thế chuẩn bị cao, thực hiện bước đà cuối và dừng lại ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (H.25).



*Hình 25. Mô phỏng các bước chạy đà*

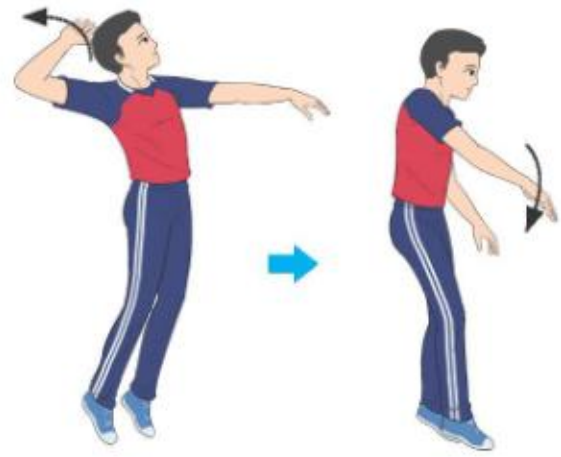
### Bài tập 7: Mô phỏng các bước chạy đà kết hợp giậm nhảy

Người tập thực hiện mô phỏng bước đà cuối, các bước chạy đà (3 bước) kết hợp giậm nhảy (không thực hiện động tác đập bóng) và tiếp mặt sân (H.26).

*Hình 26. Mô phỏng động tác giậm nhảy*

### Bài tập 8: Mô phỏng động tác đập bóng

Người tập thực hiện mô phỏng ba bước chạy đà kết hợp giậm nhảy và đập bóng (H.27).



*Hình 27. Mô phỏng động tác đập bóng*

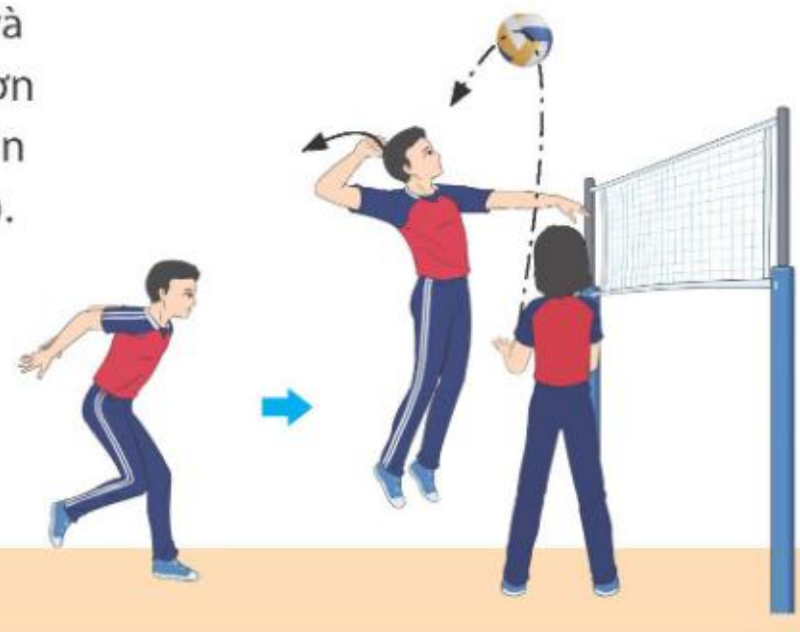
### Bài tập 9: Đập bóng treo

Người tập chạy đà, giậm nhảy và đập bóng được treo cố định (độ cao của bóng phù hợp với khả năng người tập) (H.28).

*Hình 28. Đập bóng treo*

### Bài tập 10: Đập bóng 1 bước đà

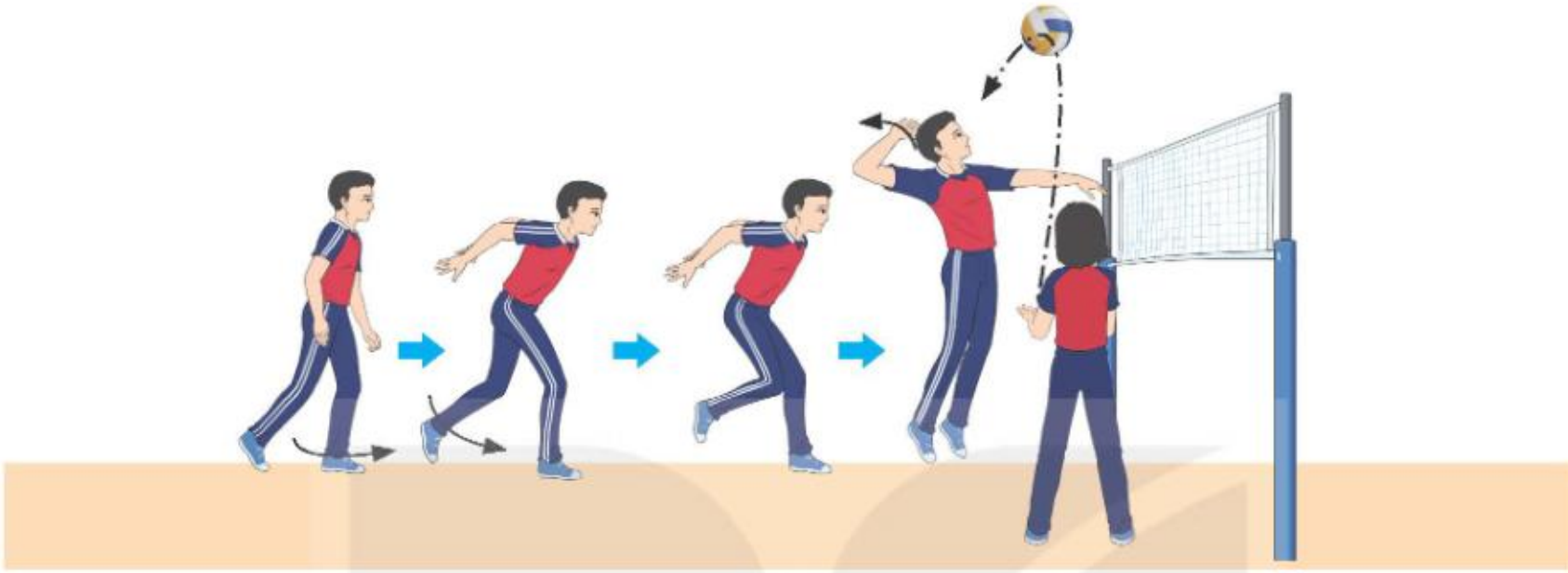
Người tập chạy 1 bước đà, giậm nhảy và đập bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới khoảng 1 m bởi bạn cùng tập đứng gần giữa lưới cùng bên sân với người tập (H.29).



*Hình 29. Đập bóng một bước đà*

### Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà

Người tập chạy 3 bước đà, giậm nhảy và đập bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới khoảng 1 m bởi bạn cùng tập đứng gần giữa lưới cùng bên sân với người tập (H.30).



*Hình 30. Đập bóng 3 bước đà*

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà bằng các bài tập 1, 2, 3, 6, 7, 8.

### Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng theo phương lấy đà khi tham gia 11 bài tập trên.

### Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên 11 bài tập trên.

### Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập cùng các bạn trong lớp đồng loạt thực hiện các bài tập 1, 6, 7, 8.

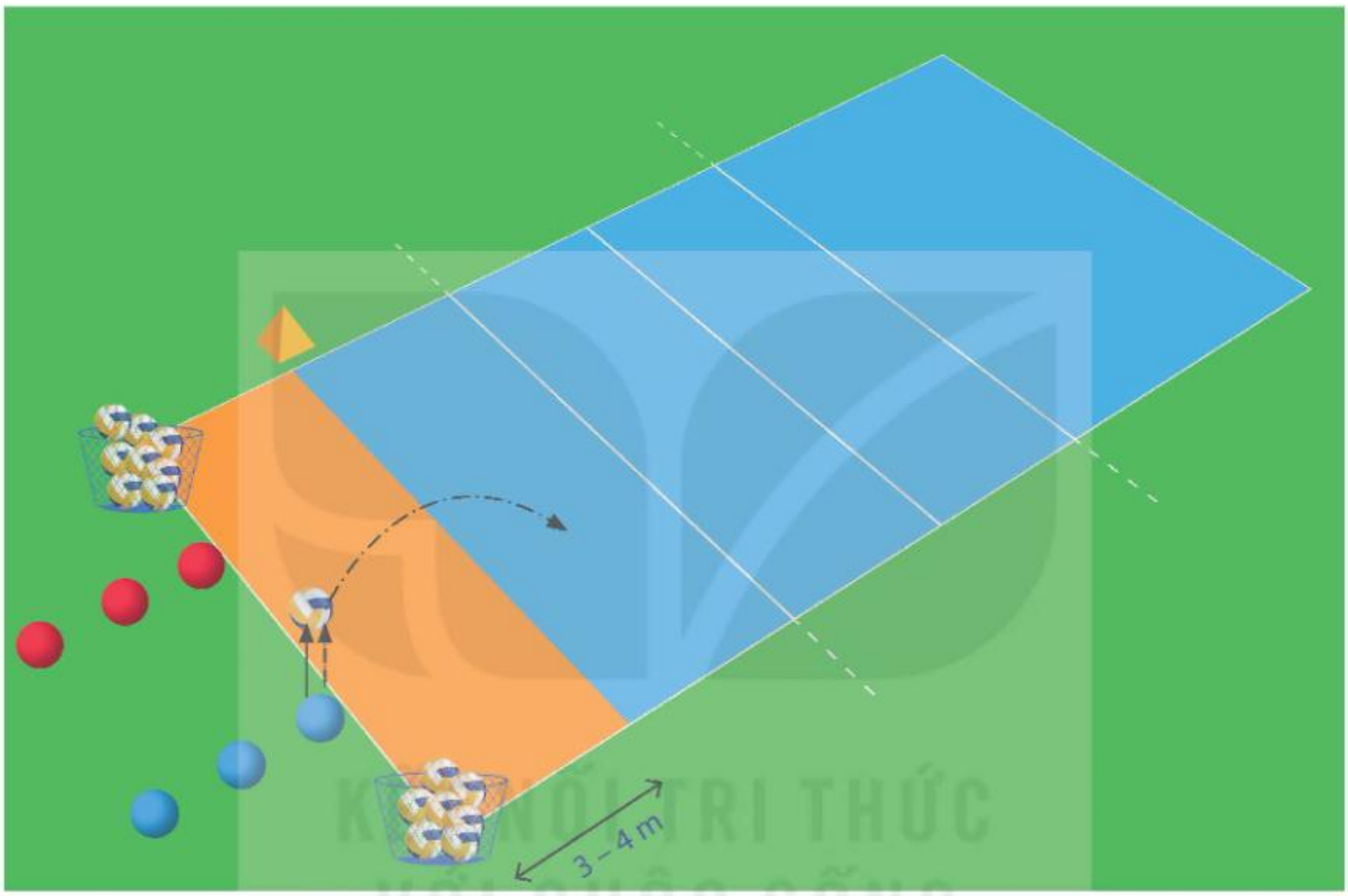
### ♦ Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực

**THI ĐẬP BÓNG**

**Mục đích:** Phát triển sức mạnh của nhóm cơ tay.

**Dụng cụ:** Bóng chuyền, giỏ đựng bóng.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội số lượng đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng mỗi đội lấy bóng ở giỏ và thực hiện động tác đập bóng tại chỗ sao cho bóng rơi vào khu vực quy định đặt cách đó 3 – 4 m. Người đầu hàng thực hiện xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. Mỗi quả bóng vào đúng khu vực quy định thì được tính 1 điểm, sau thời gian 2 phút, đội nào nhiều điểm hơn thì đội đó chiến thắng (H.31).




*Hình 31. Sơ đồ trò chơi Thi đập bóng*

## VẬN DỤNG

**1.** Trình bày các giai đoạn thực hiện kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.

**2.** Vì sao cần khuỵu gối, hạ thấp người để hoãn xung trong giai đoạn tiếp đất sau khi thực hiện kĩ thuật đập bóng?

**3.** Vận dụng kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà và trò chơi vận động vào tập luyện, vui chơi để rèn luyện sức khoẻ.

# Bài 3

# KĨ THUẬT CHẮN BÓNG

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng cơ bản.

– Biết điều chỉnh, tự sửa và giúp bạn sửa các lỗi sai thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

– Vận dụng được kĩ thuật chắn bóng trong luyện tập và đấu tập.

– Tích cực, chăm chỉ, có sự yêu thích tập luyện môn Bóng chuyền. Trung thực, tôn trọng và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong luyện tập và tham gia các trò chơi vận động.

## MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung**

– Xoay các khớp.

– Căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ lưng, căng cơ đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ép dẻo ngang.

– Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.

**Khởi động chuyên môn**

– Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

– Ném bóng bằng hai tay.

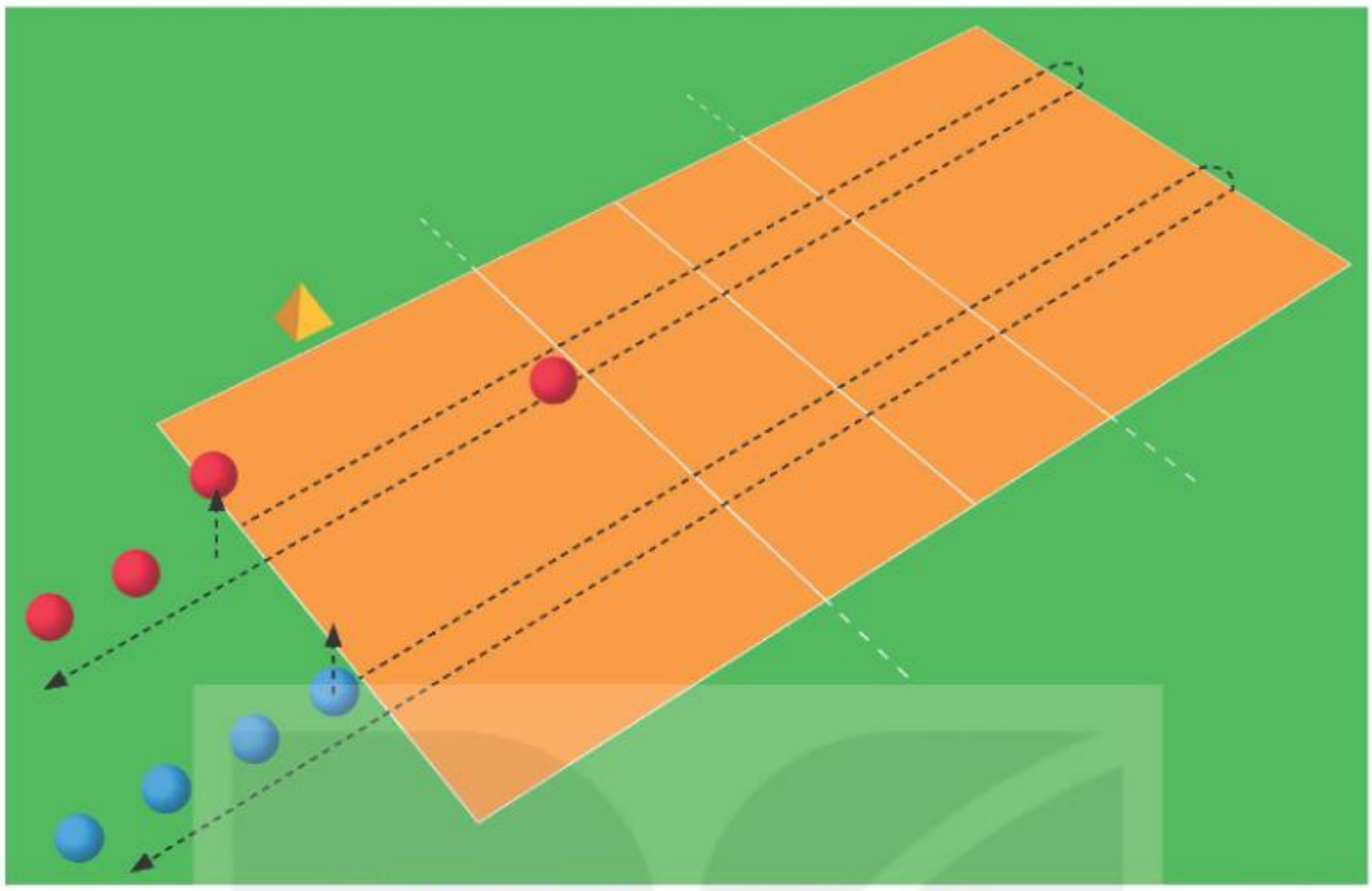
### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

**AI NHANH NHẤT**

**Mục đích:** Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt của học sinh.

**Dụng cụ:** Còi.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi xếp thành hai hàng dọc đứng cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng bật nhảy tại chỗ (3 – 5 lần) rồi chạy nhanh tới cuối sân đối diện, chạm vào vạch cuối sân rồi chạy về chạm tay bạn mình để thực hiện tiếp. Đội nào hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng (H.32).



*Hình 32. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh nhất*

## KIẾN THỨC MỚI

### Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát để phán đoán vị trí và thời điểm bật nhảy cho phù hợp. Vị trí đứng của người chắn bóng cách lưới khoảng 20 – 30 cm (H.33).

*Hình 33. Tư thế chuẩn bị*

### Thực hiện động tác

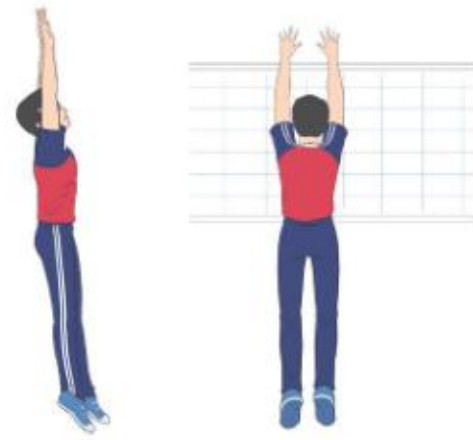
**Bật nhảy**

Khuỵu gối hạ thấp người, hai tay đưa xuống dưới – ra sau, thân người hơi gập về trước. Sau đó lăng nhanh hai tay theo hướng từ sau xuống dưới và lên cao, đồng thời chân đạp mạnh xuống mặt sân duỗi các khớp từ dưới lên để bật nhảy, hai tay vươn cao trên lưới (H.34).

*Hình 34. Kĩ thuật bật nhảy*

### Chắn bóng

Khi nhảy chắn bóng, hai bàn tay hơi úp chếch sang sân đối phương. Các ngón tay xoè đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hóp bụng, chân hơi lăng về trước để tạo lực cho tay đẩy bóng xuống, gập cổ tay để bóng bật lại sân đối phương (H.35).



*Hình 35. Kĩ thuật chắn bóng*

### Kết thúc

Khi chắn bóng xong, hai tay thu về nhanh và hai cánh tay ép sát sườn, rơi xuống mặt sân bằng nửa trước bàn chân và khuỵu gối để giảm chấn động. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị tiếp tục thực hiện nhiệm vụ tiếp theo (H.36).

*Hình 36. Kết thúc động tác*

– Lưu ý khi thực hiện động tác chắn bóng:

+ Để không chạm lưới khi chắn bóng cần: Không bật nhảy quá sát lưới hoặc lao về trước, không gập cổ tay quá sớm và quá nhiều khi tay ở trên lưới.

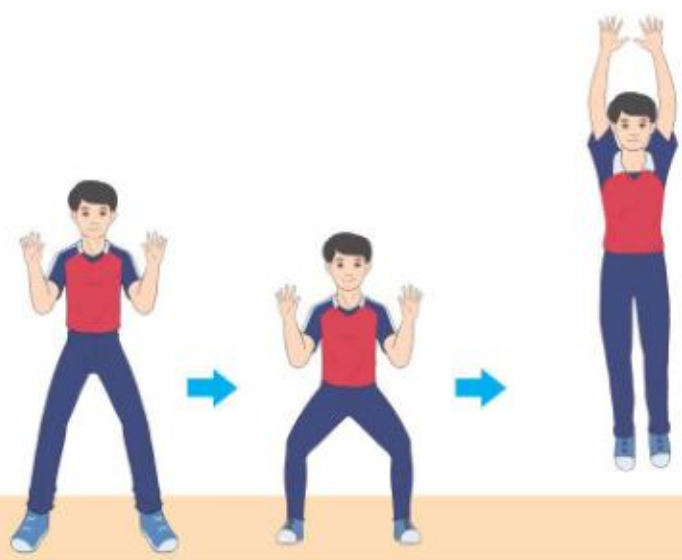
+ Phải thực hiện động tác hoãn xung (khuỵu gối) khi tiếp mặt sân, không đứng thẳng khi tiếp mặt sân để phòng tránh chấn thương.

## LUYỆN TẬP

### 1. Bài tập hình thành kĩ thuật chắn bóng cơ bản

**Bài tập1: Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng**

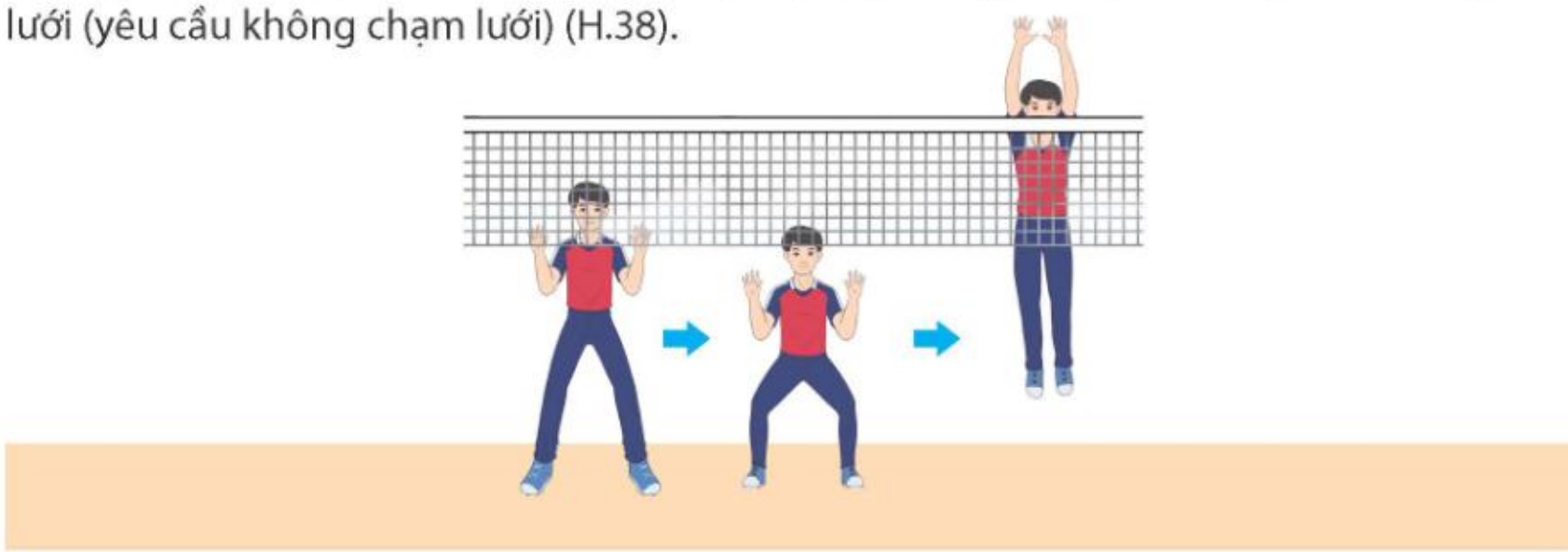
Người tập đứng tư thế chuẩn bị trung bình tại chỗ thực hiện các giai đoạn kĩ thuật chắn bóng (không lưới) (H.37).



*Hình 37. Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng*

### Bài tập 2: Mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới

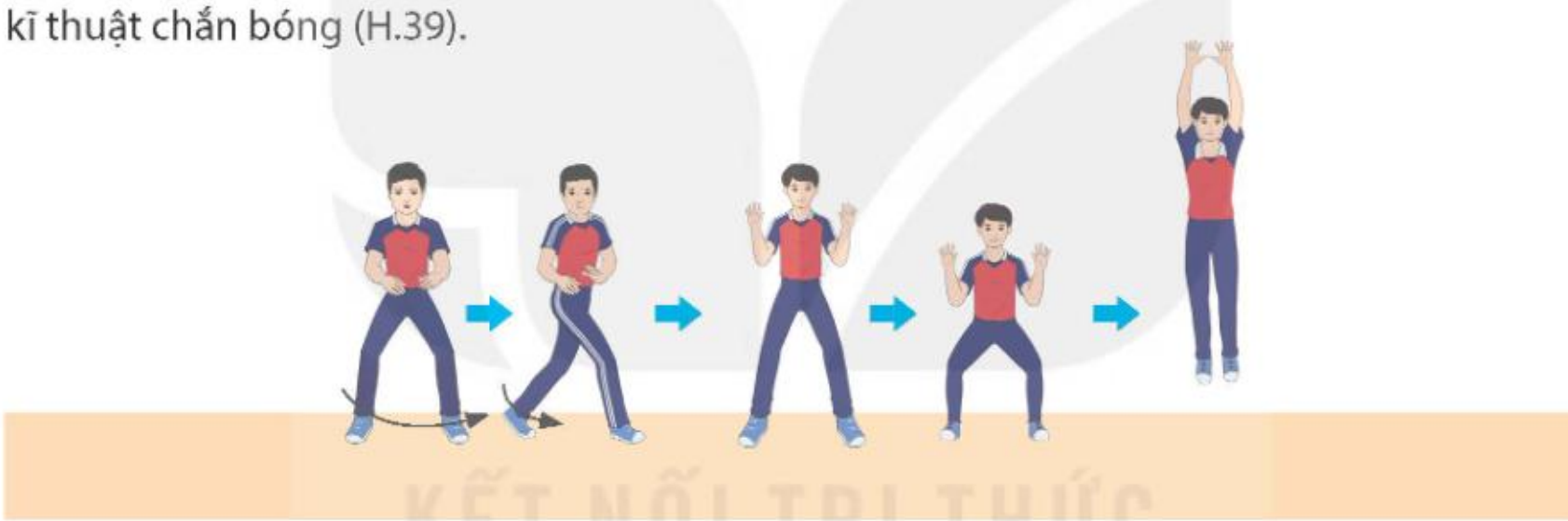
Người tập đứng cách lưới 20 – 30 cm, thực hiện các giai đoạn kĩ thuật chắn bóng trên lưới (yêu cầu không chạm lưới) (H.38).



*Hình 38. Mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới*

### Bài tập 3: Di chuyển ngang chắn bóng

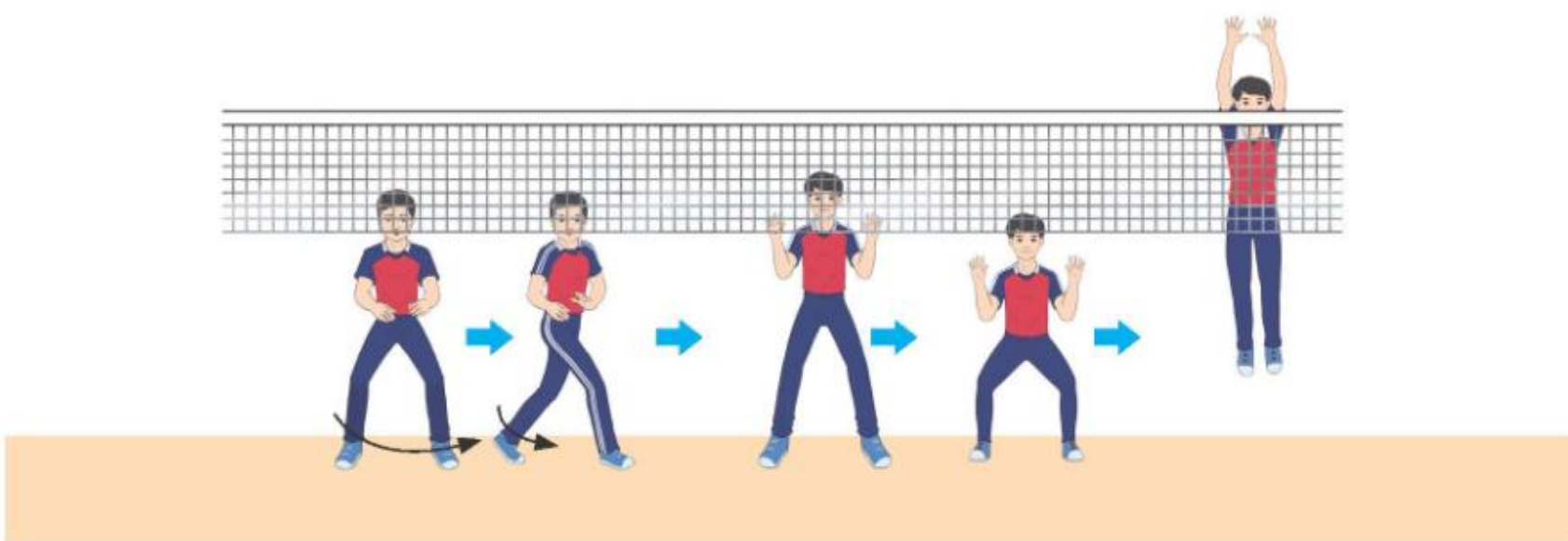
Người tập thực hiện bước di chuyển ngang (bước lướt ngang, bước chéo) thực hiện kĩ thuật chắn bóng (H.39).



*Hình 39. Di chuyển ngang chắn bóng*

### Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới

Người tập thực hiện bước di chuyển ngang (bước lướt ngang, bước chéo) thực hiện kĩ thuật chắn bóng tại vị trí số 2, 3, 4 trên lưới (yêu cầu không chạm lưới) (H.40).



*Hình 40. Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới*

### Bài tập 5: Chắn bóng – chạm tay trên lưới

Hai người cùng tập đứng đối diện nhau trước lưới, khi có hiệu lệnh thì cùng bật chạm hai tay trên lưới (không chạm vào lưới) (H.41).

*Hình 41. Chắn bóng – chạm tay trên lưới*

### Bài tập 6: Chắn bóng trên lưới

Một bạn cùng tập tung bóng ngang qua gần mép trên lưới, người tập đứng bên sân đối diện thực hiện nhảy chắn chạm vào bóng (H.42).

*Hình 42. Chắn bóng trên lưới*

## 2. Hình thức luyện tập

### Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để bước đầu làm quen với kĩ thuật chắn bóng cơ bản bằng các bài tập 1, 2, 3, 4.

### Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật chắn bóng khi tham gia 6 bài tập trên.

### Hình thức 3: Luyện tập nhóm

Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo hướng dẫn và phân công của giáo viên thực hiện luân phiên 6 bài tập trên.

### Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập cùng các bạn trong lớp đồng loạt thực hiện các bài tập 1, 3.

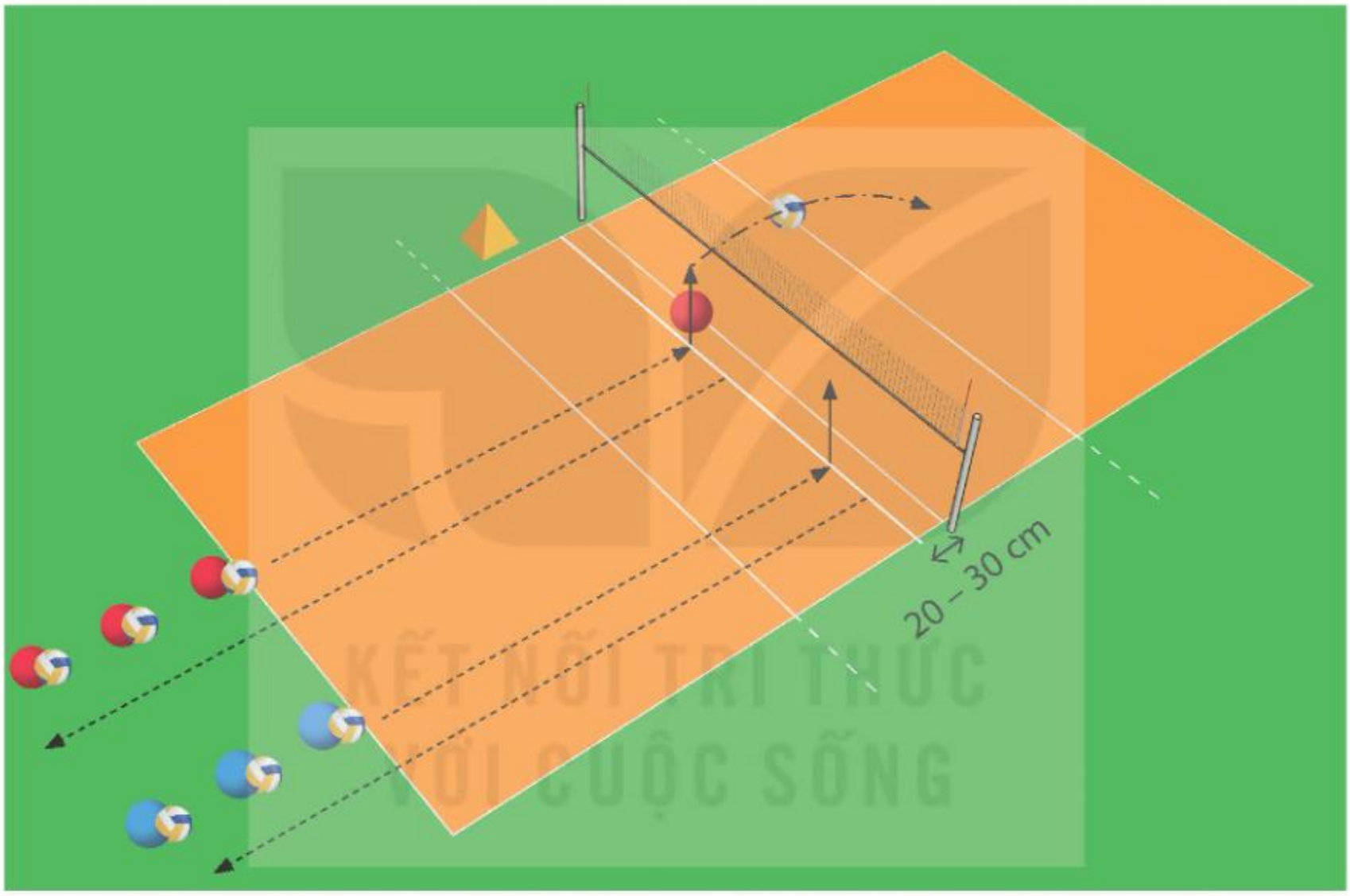
♦ **Trò chơi hỗ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực**

## NÉM BÓNG TRÊN LƯỚI

**Mục đích:** Củng cố động tác chắn bóng, tăng sức mạnh của nhóm cơ chân.

**Dụng cụ:** Bóng, lưới.

**Cách thực hiện:** Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng (H.43).




*Hình 43. Sơ đồ trò chơi Ném bóng trên lưới*

## VẬN DỤNG

**1.** Nêu các bước thực hiện kĩ thuật chắn bóng cơ bản.

**2.** Để thực hiện tốt kĩ thuật chắn bóng các em cần lưu ý những gì?

**3.** Vận dụng kĩ thuật chắn bóng vào trò chơi vận động để phát triển thể lực.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

| STT | Thuật ngữ | Giải thích | Trang |
|---|---|---|---|
| 1 | Bật nhảy | Hành động vận động viên dùng sức bật của các nhóm cơ để nhảy lên cao. Có hai dạng là bật nhảy tại chỗ và chạy đà bật nhảy. | 23 |
| 2 | Bước chéo | Hai chân chạy bắt chéo qua nhau (thường sử dụng trong tấn công hay phòng thủ với cự li di chuyển không xa). | 27 |
| 3 | Cánh cung | Đường cong như một phần của vòng tròn. | 53 |
| 4 | Chạy đà | Sự chạy nhanh dần của vận động viên để giúp vận động viên có tốc độ đủ lớn để bật lên cao. | 56 |
| 5 | Chắn bóng | Hành động dùng tay chặn bóng trên lưới do đối phương đánh sang. | 60 |
| 6 | Chuyền bóng cao tay | Kĩ thuật sử dụng các ngón tay ở cả hai bàn tay để chuyền bóng. | 22 |
| 7 | Chuyền bóng thấp tay | Kĩ thuật sử dụng hai cẳng tay để chuyền bóng. | 31 |
| 8 | Cườm tay | Phần tiếp giáp giữa lòng bàn tay và cánh tay. | 47 |
| 9 | Đập bóng | Kĩ thuật vận động viên bật lên cao, dùng lực của tay đập bóng sang phần sân đối phương để ghi điểm. | 51 |
| 10 | Giậm nhảy | Vận động viên hạ thấp trọng tâm cơ thể, dùng sức bật của chân để nhảy lên cao. | 52 |
| 11 | Hoãn xung | Hành động làm giảm lực của một động tác hay kĩ thuật nào đó. | 39 |
| 12 | Libero | Cầu thủ chuyên về phòng thủ, chỉ ở hàng sau. | 19 |
| 13 | Pha bóng | Chuỗi các hành động đánh bóng tính từ thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng đến khi bóng ngoài cuộc. | 26 |
| 14 | Phát bóng | Hành động đưa bóng vào cuộc của vận động viên bên phải hàng sau đứng trong khu phát bóng. | 44 |
| 15 | Trọng tâm | Điểm cân bằng của cơ thể mà vị trí có thể thay đổi do sự thay đổi vị trí các bộ phận của cơ thể khi vận động. | 52 |
| 16 | Xung lực | Sự tác động của một lực lên cơ thể trong một khoảng thời gian nhất định. | 54 |

# MỤC LỤC

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH ..... 2
LỜI NÓI ĐẦU ..... 3

**Phần một. KIẾN THỨC CHUNG ..... 4**

Chủ đề: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT ..... 4

**Phần hai. THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG CHUYỀN ..... 10**

Chủ đề 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN ..... 10

Bài 1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam ..... 10

Bài 2. Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu Bóng chuyền ..... 14

Chủ đề 2: KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN ..... 20

Bài 1. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị ..... 20

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển cơ bản ..... 25

Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt ..... 31

Bài 4. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt ..... 38

Chủ đề 3: KĨ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẮN BÓNG CƠ BẢN ..... 44

Bài 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt ..... 44

Bài 2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà ..... 51

Bài 3. Kĩ thuật chắn bóng ..... 60

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ ..... 66

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.*

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

**Chịu trách nhiệm nội dung:**
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: NGUYỄN ĐỨC HIẾU – PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập tái bản: PHẠM CÔNG TRÌNH
Biên tập mĩ thuật: LÊ TRỌNG SƠN
Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ HỒNG THOA
Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG
Minh hoạ: TRẦN DUY THANH – LÊ TRỌNG SƠN
Sửa bản in: PHẠM BẢO QUÝ
Chế bản: TRẦN THỊ THANH THẢO

**Bản quyền © (2022) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.**

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG CHUYỀN**

**Mã số: G2HSXE001m26**
In ..... bản, (QĐ ....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/221-09/GD
Số QĐXB: .../QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN: 978-604-0-31176-4

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

## BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một
2. Ngữ văn 10, tập hai
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
4. Toán 10, tập một
5. Toán 10, tập hai
6. Chuyên đề học tập Toán 10
7. Lịch sử 10
8. Chuyên đề học tập Lịch sử 10
9. Địa lí 10
10. Chuyên đề học tập Địa lí 10
11. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
12. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10
13. Vật lí 10
14. Chuyên đề học tập Vật lí 10
15. Hoá học 10
16. Chuyên đề học tập Hoá học 10
17. Sinh học 10
18. Chuyên đề học tập Sinh học 10
19. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
20. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ
21. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
22. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt
23. Tin học 10
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Tin học ứng dụng
25. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Định hướng Khoa học máy tính
26. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật đa phương tiện
27. Mĩ thuật 10 – Thiết kế đồ hoạ
28. Mĩ thuật 10 – Thiết kế thời trang
29. Mĩ thuật 10 – Thiết kế mĩ thuật sân khấu, điện ảnh
30. Mĩ thuật 10 – Lí luận và lịch sử mĩ thuật
31. Mĩ thuật 10 – Điêu khắc
32. Mĩ thuật 10 – Kiến trúc
33. Mĩ thuật 10 – Hội hoạ
34. Mĩ thuật 10 – Đồ hoạ (tranh in)
35. Mĩ thuật 10 – Thiết kế công nghiệp
36. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10
37. Âm nhạc 10
38. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10
39. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10
40. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền
41. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá
42. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông
43. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ
44. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
45. Tiếng Anh 10 – Global Success – Sách học sinh

**Website:** https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-31176-4

9 786040 311764

*Giá: 10.600đ*